

Herstellen met piepjes



Orthopedagoog Margreet van Eeken tijdens een EMDR-behandeling. FOTO OMKE OUIDEMAN

door Ytje Stevens

Trauma's verwerken met piepjes in beide oren of een heen en weer bewegende vinger voor het gezicht.

De methode EMDR maakt gebruik van beide handelingen. Zowel behandelaars als cliënten zijn eerst vaak sceptisch, maar enthousiast over het resultaat.

EMDR-behandeling: van scepsis naar verbazing

Ineke, de vrouw van Thomas (55), was tweeënhalf jaar depressief en dat werd steeds erger, vertelt hij. „Na twee zelfmoordpogingen, waarbij ze haar polsen doorsneed en medicijnen innam, werd ze een aantal weken opgenomen in de psychiatrie. Daar voelde ze zich zo vreselijk ongelukkig. Toen ze een weekend thuis was, wilde ze niet meer terug.” Thomas werkt bij de politie. In mei 2008 ging hij op een vrije dag naar het politiebureau om wat werk af te maken. Zoals elke dag belde hij Ineke een paar keer om te vragen hoe het met haar was en ze zei dat het goed ging. Om halfdrie kwam hij thuis. „Daar hing ze aan de trap,” zegt Thomas, „het was voorbij. Ik was haar kwijt. Mijn dochter regelde de crematie en ik was blij met het meeleven. Pas later drong alles goed tot mij door. Zoals ze daar hing, ik was bang dat ik dat beeld nooit meer kwijt zou raken.”

MEESTE MENSEN VERWERKEN INGRIPPENDE ERVARING ZELF

Er zijn verschrikkelijke gebeurtenissen die diep kunnen ingrijpen in het leven van mensen, zoals een auto-ongeluk, overval, verkrachting of het sterven van een geliefde. De meeste mensen 'verwerken' deze er

varingen zelf, maar anderen krijgen klachten, bijvoorbeeld herbelevingen van de ervaring, paniekaanvallen, slaapproblemen, angsten of een laag zelfbeeld. Bij een post-traumatische stressstoornis (PTSS) hebben mensen een combinatie van een aantal klachten.

Eind jaren tachtig ontwikkelde de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro een nieuwe behandeling voor mensen met PTSS en andere klachten na een traumatische ervaring: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Vanaf de jaren negentig wordt EMDR ook in Nederland toegepast.

Marleen Smit, psycholoog bij het Psychologen Kollektief Groningen, gebruikt EMDR al jaren. Nadat ze eerst met de cliënt bespreekt wat er is gebeurd, zoeken ze samen uit wat het meest emotionele moment tijdens de gebeurtenis was. Dit beeld houdt de cliënt als een soort 'foto' voor ogen, terwijl Smit de cliënt via een koptelefoon afwisselend links en rechts piepjes laat horen. Vroeger bewoog ze haar vinger heen en weer voor het gezicht van de cliënt. „Maar”, zegt ze, „daar werd zowel de cliënt als ik daas van.”

Na ongeveer een halve minuut is er een rust en vraagt Smit wat er gebeurt. Meestal komt er een stroom van gedachten, beelden en soms gevoelens en lichamelijke sensaties op gang. Het bandje met de geluiden wordt weer in werking gezet. Aan deze afwisselende stimulatie kunnen de hersenen niet ontsnappen. Als de cliënt zich tegelijk concentreert op de 'foto', verwerken de hersenen de gebeurtenis. De herinnering verliest zijn emotionele lading, de 'foto' vervaagt en de spanning bij de cliënt moet tijdens de EMDR-sessie dalen van tien naar nul.

„Ik zie vaak al na één EMDR-sessie heel duidelijk een verandering bij de mensen”, vertelt Smit. „De emoties zijn uitgedoofd. En mensen die na een traumatische ervaring vaak heel negatief over zichzelf denken – ik ben dom; ik ben schuldig – oordelen dankzij EMDR juist positief over zichzelf. Bijvoorbeeld: ik ben oké.”

Wat er tijdens EMDR precies in de hersenen gebeurt, is niet wetenschappelijk bewezen. Maar volgens de Vereniging EMDR Nederland bestaan er 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR. In de ggz-richtlijnen voor behandeling van angststoornissen staat dat het is aangetoond dat EMDR een effectieve behandeling is bij traumaverwerking. Ook voor militairen die op vredesmissie zijn geweest en schokkende gebeurtenissen moeten verwerken of PTSS krijgen, is EMDR één van de meest voorgeschreven behandeltechnieken, volgens een woordvoerder van het ministerie van Defensie.

Thomas voelde zich schuldig na de zelfmoord van zijn vrouw. „Waarom ben ik die dag gaan werken? Ik was vrij! Dat riep ik steeds”, vertelt hij. Zijn bedrijfsmaatschappelijk werker raadde hem aan om EMDR te gaan doen. „Ik was heel sceptisch, maar ik wilde het wel proberen.” Met het beeld van zijn gestorven vrouw voor ogen hoorde hij de piepjes. Thomas: „De piepjes gingen van links naar rechts en het beeld viel langzaam uit elkaar. Alsof het een puzzel was met van die grote stukken.” Als Thomas nu aan het beeld denkt, hangt ze daar vredig. Ook zijn schuldgevoel verdween. „Ik weet nu dat ze

vroeg, hij was overleden. Ze kon het niet verwerken en was één brok spanning. Ze reageerde enorm heftig tijdens de EMDR-behandeling. Vreselijk, ik had het zweet op mijn rug staan, want we moesten doorgaan. Ik ondersteunde haar, want ze kon niet meer zelf zitten van de pijn die omhoogkwam. Na de behandeling was het echt onvoorstelbaar hoe ze veranderde. Na een week kwam ze terug: rechtop, stralend, een heel andere vrouw. Het is toch schitterend als je dat kunt doen!”

NA TWEE EMDR-SESSIES IN EEN ZWARE CRISIS

Van Eeken twijfelde toen ze vijf jaar geleden aan de training voor EMDR-therapeut begon. „Ik ben heel nuchter en tegen hypnose en ik vond het zo vaag. Al tijdens de cursus stond ik versteld. Je kunt mensen zo goed en snel helpen, dat is wonderbaarlijk.” Van Eeken gebruikt EMDR bij cliënten met een trauma, maar ook bij mensen die emotioneel verwaarloosd zijn of fobieën en angsten hebben. „Bij kinderen met faalangst heb ik opzienbarende veranderingen gezien”, vertelt Van Eeken. „Het komt regelmatig voor dat deze kinderen tijdens een toets in paniek raken. Samen met het kind ga ik op zoek naar de ergste black-out, bijvoorbeeld bij een toets wiskunde. Hiervan maken we het 'plaatje' tijdens de EMDR-sessie. Daarna zijn ze veel zelfverzekerder. Een jongen ging na de behandeling zelfs het toeneel op!”

Toch is niet iedereen positief over EMDR. Marita (34) werd tussen haar zesde en achte jaar door de buurman seksueel misbruikt. Haar ouders deden aangifte en de buurman verhuisde. Vanaf dat moment werd er thuis niet meer over gesproken. „Naast het misbruik werkte dat verwoestend”, zegt Marita. „want als kind denk je dan dat het niet bestaat.” Op school ging het goed met Marita en ze werd docent aan een hbo-opleiding, maar in 1998 kreeg ze conflicten met iedereen in haar omgeving. „Ik wist met mezelf geen

raad”, vertelt Marita, „en ik had last van angst.” Ze kwam bij een psycholoog terecht en na zeven jaar therapie besloten ze EMDR te proberen. Marita: „Toen hadden we al vele wegen behandeld. Ik had erg veel moeite om woorden te geven aan wat ik had meegemaakt en er waren stukken herinnering weg.”

Ze ontmoette haar huidige man en ze wilden graag kinderen, maar door het seksueel misbruik zat ze helemaal op slot. „Elke keer als we wilden vrijen, zag ik de beelden van het misbruik weer voor me.” Haar therapeut legde Marita uit dat door EMDR deze nare beelden zouden 'uitdoven'. Na twee sessies kwam Marita in een zware crisis terecht. „Bij de beelden in mijn hoofd konden we de spanning niet op nul krijgen – die bleef op acht – en na de behandeling bleven nieuwe beelden komen. Ook thuis. Het was een chaos. Ik kreeg paniekaanvallen en ik kon niet meer slapen en niet meer werken, ik kon niets meer.”

Marita was erg teleurgesteld. De artikelen die zij van tevoren had gelezen, vertelden alleen over positieve resultaten. „Binnen anderhalf uur zou ik van mijn trauma af zijn. Bij mij niet dus. Het is dat ik zo'n goede therapeut had die veel aandacht voor mijn crisis had. Maar in mijn ogen is EMDR een behandeling met risico's.” Na een pauze van een paar weken onderging ze nog vier EMDR-behandelingen. Nu werkte de behandeling wel. Marita kon het misbruik voor een deel verwerken. Inmiddels heeft ze een zoon en een dochter. „Ik ben heel blij met onze kinderen, maar ik blijf zeggen dat je enorm moet oppassen met EMDR. Vooral bij complexe trauma's, zoals die van mij.”

HET WERKT ZELFS BIJ WIE ZICH ERVOOR AFLUIT

In de twaalf jaar dat psycholoog Marleen Smit EMDR gebruikt, heeft ze alleen goede ervaringen. Smit: „Zelfs als mensen er niet in geloven of zich ervoor afsluiten, werkt het. Ik had een cliënt die bedreigd was door een man met een mes en daar hield ze een forse posttraumatische stress aan over. Ze vond EMDR maar niks en zat met de koptelefoon op wat onverschillig om zich heen te kijken. Ik maakte de behandeling volgens het protocol af. De week erna kwam ze weer en ze zei: 'Ik wil geen EMDR meer'. Ze had 's avonds voor zichzelf bedacht: 'ik laat me door zo'n man toch niet in de luren leggen?'. Ze heeft nooit begrepen dat het met die EMDR te maken had, maar ik ben daarvan overtuigd.”

Thomas, Ineke en Marita hebben in werkelijkheid andere namen.

IK WAS BANG DAT IK DAT BEELD NOOIT MEER ZOU KWIJTRAKEN

het anders op een andere dag gedaan had en hoeveel ik ook van haar hield, ik gunde haar wel de dood. Ik weet zeker dat ze mij geen verdriet wilde doen, ze dacht dat ze mij tot last was.”

EMOTIES ZIJN BELANGRIJKE VOORWAARDE VOOR EFFECT

Tijdens de eerste sessies huilde Thomas veel. Volgens Margreet van Eeken is het opkomen van emoties een belangrijke voorwaarde voor het slagen van EMDR. Van Eeken werkt als orthopedagoog bij de hulpverleningsinstelling Molendrift in Groningen en behandelt zowel kinderen als volwassenen met EMDR. „Soms moet ik cliënten door de behandeling heen slepen”, vertelt ze, „omdat er zoveel emoties omhoogkomen. Er kwam bijvoorbeeld een mevrouw bij mij die tien jaar geleden haar man onder aan de trap vond. 's Morgens

Francine Shapiro

De Amerikaanse psychologe Francine Shapiro ontdekte op toevallige wijze dat de negatieve emotionele lading van een onprettige herinnering sterk verminderde nadat ze haar ogen heen en weer bewoog. Uit deze ervaring ontwikkelde ze een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een traumatische gebeurtenis. In 1989 verscheen haar eerste publicatie over Eye Movement Desensitization and Reprocessing.