

tekst **W.M. Kloosterman-Coster** foto **Samuel Otte**

Hij wordt steeds enthousiaster naarmate het gesprek vordert. Psycholoog Fred Smit is een kenner van de EMDR-therapie: „De therapie is enorm in opmars. Dat komt omdat het breed inzetbaar is en een snelwerkend effect heeft.” Is deze therapie verantwoord?

Trauma te lijf

EMDR-THERAPIE PROBEERT KERN
VAN TRAUMA AAN TE PAKKEN

In zijn praktijk in Zeewolde laat Fred Smit de materialen zien die hij gebruikt als erkend EMDR-therapeut en vertelt hij over het hoe en waarom van deze therapie. „Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een deel van de getroffensten verwerkt deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het dan om herinneringen aan schokkende gebeurtenissen die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen, zijn schrik- en vermijdingsreacties. In de wereld van de psychologie praat men dan over een ‘Posttraumatische stressstoornis (PTSS).’

TRAUMABEHANDELING

In de afgelopen tien jaar is er bij het PTSS steeds meer gebruikgemaakt van EMDR-therapie (zie kader). Smit: „Eenvoudig gezegd is EMDR een traumabehandeling

waarbij het trauma zélf behandeld wordt. De meeste andere vormen van therapie leren hoe je op een andere manier met het trauma om kunt gaan. Bij EMDR pak je de kern aan.” Tijdens de therapie wordt aanspraak gemaakt op het langetermijngeheugen en het werkgeheugen. Smit maakt het duidelijk met een metafoor. „Een trauma is als een bestand dat op de harde schijf van je computer staat. Bij EMDR haal je het bestand van de harde schijf en zet je dat op je scherm, je werkgeheugen. Door de sessie heen verander je het bestand. Aan het eind van de sessie zet je het weer terug op de harde schijf. Het bestand, oftewel de traumatische gebeurtenis, is er nog wel, maar heeft niet meer de emotionele lading die het eerst had.”

Praktijkvoorbeelden heeft hij te over: „Er kwam een cliënt die een vriend zag verongelukken. Het leverde hem stress en spanning op, hij raakte helemaal geblokkeerd. Hij kwam gebogen deze kamer binnen. Na de sessie liep hij er rechtop weer uit. Twee

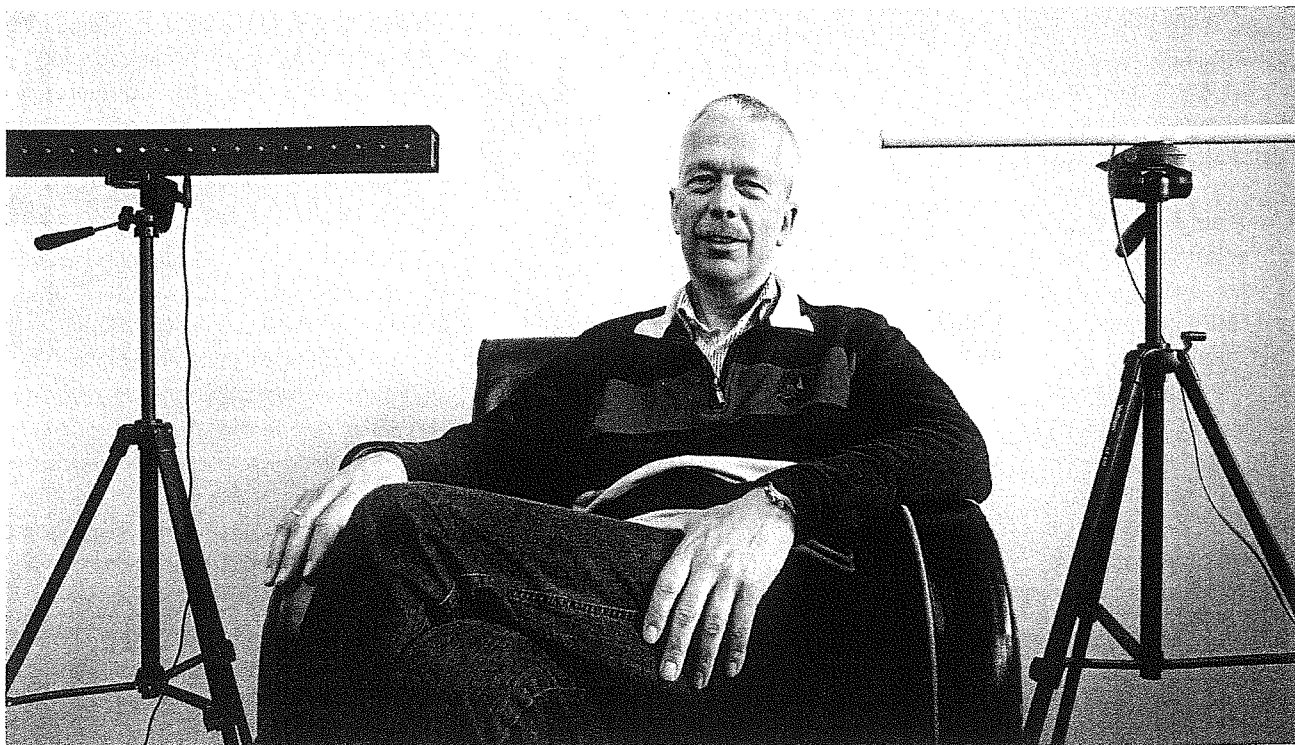
WAT IS EMDR?

‘E MDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Dit betekent: door oogbewegingen minder gevoelig worden en opnieuw informatie verwerken.

EMDR is een behandelmethodete om ingrijpen de gebeurtenissen die niet goed zijn verwerkt alsnog te verwerken.

Bij EMDR-behandeling wordt de onaangename gebeurtenis bewust teruggehaald met alle beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties die daarbij horen. Tegelijk wordt een afleiden de taak aangeboden. Dit kan op verschillende manieren: 1) het met de ogen volgen van lichtjes of de hand van de therapeut, 2) via een koptelefoon luisteren naar tikjes, 3) tactiele (tastbare red.) stimulatie door afwisselend op de rechter- of linkerhand te trommelen of te tappen. Door deze afleidende taak kan informatieverwerking beter plaatsvinden’.

Bron: Tim en het wonder EMDR.



LINKS EMDR-therapeut Smit: „Men denkt soms dat EMDR iets te maken heeft met hypnose of trance, dat is echt niet waar. Het proces is goed te verklaren.”

weken later sprak ik zijn vrouw. Ze zei: 'Ik heb mijn man weer terug'. Dat vind ik prachtig!"

DIVERSE TRAUMA'S

EMDR kan bij veel verschillende trauma's ingezet worden. „Er zijn cliënten met ernstige trauma's, zoals overvallen, verkrachtingszaken en oorlogssituaties,” vertelt Smit. Maar EMDR is ook toepasbaar bij zogenaamde 'kleinere' trauma's: „Het kan helpen bij alle ervaringen uit het verleden die nog steeds invloed hebben op het heden en daarbij klachten geven. Het kan gaan om oude, maar ook om recente ingrijpende gebeurtenissen of zelfs angstscenario's voor de toekomst.” Hij noemt een rijtje trauma's op: „Depressie, vliegangst, angst bij het autorijden, eetstoornissen, verslavingen... Maar ook mensen die in het heden problemen ervaren door pesterijen van vroeger kunnen baat hebben bij EMDR.” Enthousiast: „Sinds kort kan EMDR zelfs verbetering geven bij bepaalde vormen van chronische pijn, fantoompijn en migraine.”

ERKENDE THERAPEUTEN

„Met de EMDR-therapie kunnen mensen met PTSS en andere traumagerelateerde klachten effectief geholpen worden, mits dit door een erkende EMDR-therapeut wordt uitgevoerd,” zegt Smit. Zelf is hij aangesloten bij de *Vereniging EMDR Nederland*. Deze vereniging stelt hoge eisen aan GZ-psychologen met ervaring. Smit vertelt waarom dat belangrijk is: „Tegenwoordig zijn er kortdurende cursussen, bijvoorbeeld voor coaching, waarbij cursisten leren hoe ze EMDR kunnen doen bij cliënten. Dat is niet zonder risico. Er bestaat een kans dat oude trauma's geactiveerd worden en als daar niets aan gedaan wordt, heeft dat een negatief effect op de cliënt.” Hij benadrukt het nog een keer, vanuit bezorgdheid: „EMDR is geen trucje. Het lijkt eenvoudig, maar er zitten gecompliceerde processen aan vast. Daarom is een gedegen opleiding nodig.”

GESCHENK

Er is veel angst voor deze therapie, is zijn

ervaring. „Dat komt vooral omdat men geen kennis heeft. Men denkt bijvoorbeeld dat het iets is met hypnose of trance. Dat is echt niet waar. De cliënt is bij het volle bewustzijn en blijft volledige controle houden. De therapie is wetenschappelijk bewezen en het proces is ook goed verklaarbaar. Ik neem er de tijd voor om het goed uit te leggen. Na de uitleg heb ik nog niet één cliënt gehad die het niet aandurfde.” Smit ziet EMDR als een geschenk van God. „Deze therapie maakt gebruik van wat er in de hersens zit. Er wordt gebruikgemaakt van een ingeschapen zelfhelend effect. Zoals gezegd kunnen veel mensen een traumatische gebeurtenis op eigen kracht verwerken. Bij anderen zet ik als psycholoog dat proces met EMDR in gang.” Smit is er duidelijk over: „Ik vind dat deze therapie aan christenen niet onthouden mag worden. We leven na de zondeval. Met EMDR halen we de zonde niet weg, maar we werken aan het gebrokene. Net zoals met andere therapieën en medicijnen. Dat alles probeert het leed te verminderen.”

„Er was een cliënt die een vriend zag verongelukken. Hij kwam gebogen deze kamer binnen. Na de sessie liep hij er rechtop weer uit”

FRED SMIT

Lisette:
„Het was een chaos in mijn hoofd”

Lisette (18) vertelt over haar ervaring met EMDR. Om privacyredenen is haar naam gefingeerd en wordt ook de traumatische gebeurtenis die zij meemaakte niet genoemd.

„Een aantal jaren geleden maakte ik iets vreselijks mee. Het gevolg was dat ik slecht sliep, nachtmerries had, altijd bang was, gespannen was enzovoort. Om maar niet te hoeven nadenken, ging ik zo veel mogelijk doen. Het was al met al een chaos in mijn hoofd. Om erover te praten, ging ik naar een therapeut. Maar zodra het over de gebeurtenis ging, blokkeerde ik volkomen. De therapeut raadde me toen aan om EMDR te doen. Toen ze uitlegde wat het was, kon ik het me niet goed voorstellen. Hoe kan een gebeurtenis door middel van klikjes via de koptelefoon nou in heftigheid afnemen? Toch heb ik het advies opgevolgd. Ik heb het als heel intensief ervaren. De gebeurtenis met bijbehorende gevoelens en gedachten werden heftiger in de eerste uren na de sessie. Maar het verdween in de loop van de dag vanzelf. Ook alle andere klachten verdwenen zo goed als helemaal. Natuurlijk denk ik nog aan de gebeurtenis terug. Maar de heftigheid van mijn emoties is afgenomen. Het is gebeurd en het verdwijnt niet, maar ik kan het nu wel een plek geven.”



(in
had
de
pie.

JAN-WILLEM EN MARIANNE:

„EMDR is het middel geweest tot genezing van onze zoon”

Jan-Willem en Marianne Bouwhuis hebben ervaring met EMDR-therapie voor hun zoon Bart (destijds 1 jaar): „De therapie heeft een goede werking gehad. Zijn enorme angst was weg, kwam een normale rouwverwerking op gang.”

Maandagavond 9 augustus 2010.

Bart (bijna 3) trekt het ledikantje van zijn zusje Alinda (17 maanden) de hele kamer door om naast zijn eigen bed te zetten. Samen spelen ze. Omdat haar bedje nu op een andere plek staat, kan Alinda bij het rolgordijn. Ze trekt aan het rolgordijn, waardoor het touw van het mechanisme – wat hoog vastgemaakt zit – naar beneden valt. Alinda doet het touw onder haar kin, waarna ze (zo is later aangenomen) gaat zitten. Hierdoor raken de bloedvaten richting haar hersenen afgesloten, waardoor ze binnen enkele seconden het bewustzijn verliest. Bart merkt dat er iets met zijn zusje is en begint te huilen. Als moeder Marianne de kamer opkomt, raken de gebeurtenissen in stroomversnelling. Marianne gilt, vader Jan-Willem tilt zijn dochter uit bed en geeft haar aan Marianne. Marianne loopt met Alinda de trap af en legt haar op tafel. Jan-Willem alarmeert intussen de hulpdiensten en begint daarna zijn dochter te reanime-

ren. Marianne haalt hulp bij de bureu. In alle commotie is er geen oog voor Bart. Hij kijkt toe en krijgt onbedoeld veel mee van de paniek. Later wordt hij meegenomen naar een buurvrouw.

Alinda wordt met de traumahelikopter naar Nijmegen gebracht, waar een paar dagen wordt gevochten voor haar leven. Echter, op vrijdag 13 augustus overlijdt zij.

ZORGEN

Moeder Marianne: „Op zaterdag kwamen wij met Alinda thuis, in een kistje. Al die tijd is Bart bij familie geweest. Die avond wilden we hem naar bed brengen, maar hij ging niet liggen en raakte helemaal overstuur. Op zijn manier vertelde hij over het gordijn en het touwtje.” Na enkele uren van roepen, gillen en allerlei manieren van troost valt hij van uitputting in slaap, op de slaapkamer van zijn ouders. De dagen erna herhaalt dit gedrag zich. Jan-Willem en Marianne zijn volop in rouw.

Daarnaast vraagt Laura, die op dat moment drie weken oud is, aandacht.

„Elke avond herhaalde zich bij Bart wat er de eerste avond gebeurde. Huilen, gillen, schreeuwen,” vertelt Jan-Willem. „Ook overdag hield hij ons voortdurend in het oog. Hij was overal bang voor. Maar zijn grootste angst was sterven.”

Rustgevendende medicijnen helpen nauwelijks. Wekenlang zitten Jan-Willem en Marianne 's avonds om de beurt bij hun zoon. Ze zitten uren te zingen, te bidden en te praten tot hij eindelijk in slaap valt. Marianne: „Het was een loodzware periode. Het verdriet om Alinda, de zorg voor baby Laura én de zorg voor Bart. Het gaf ons wel het besef dat we er moesten zijn voor onze andere kinderen.”

THERAPIE

In oktober komen ze in contact met een therapeut die EMDR-behandelingen geeft.

„We zijn eerst samen op gesprek geweest,” vertelt Jan-Willem. „Ze heeft verteld wat EMDR inhoudt en hoe het werkt. Daarna moesten we opschrijven wat Bart had meegemaakt. Op zijn niveau, zonder namen te noemen en met een 'goed' einde, om hem een oplossing te bieden. Een verhaal, alsof er van een afstandje naar wordt gekeken.” Tijdens de EMDR-sessie zit Bart op schoot bij zijn moeder. Het verhaal wordt voorgelezen. Tegelijkertijd wordt er ritmisch op zijn knie getikt.

De eerste sessie helpt niet, het lijkt juist te verergeren. Na de tweede sessie gebeurt er een wonder. Die avond wordt Bart naar bed gebracht, op dezelfde manier als altijd. Maar tot grote verbazing van zijn ouders gaat hij deze keer rustig slapen.

Marianne: „De therapie heeft een goede uitwerking gehad. Zijn extreme angst was weg, er kwam een normale verwerking op gang.”

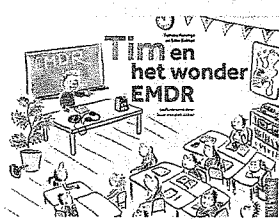
Bart bleef nog bij zijn ouders op de kamer slapen tot de dag van verhuizing, ongeveer een jaar na het overlijden van Alinda. Jan-Willem: „In ons nieuwe huis heeft hij vanaf de eerste dag in zijn eigen kamer geslapen.”

Bart is nu een jongen van bijna zeven jaar. Door het trauma heeft zijn sociaal-emotionele ontwikkeling even stilgestaan. Daardoor heeft hij een jaar langer gekleuterd. Marianne: „Nu is hij een gewone kleuter, die wel iets ergs heeft meegemaakt. In tegenstelling tot veel andere kinderen weet hij van dichtbij wat sterven is.”

Jan-Willem en Marianne zijn positief over EMDR. „Toen we het voor het eerst hoorden, konden we niet begrijpen dat zo iets ogenschijnlijk simpels zo'n grote angst kon oplossen. Kennis van het principe achter de therapie is wel belangrijk. Maar het is een feit dat EMDR het middel is geweest tot genezing bij Bart. De Heere heeft de therapie echt willen zegenen.”

BOEK

In dit informatieve boek maakt de lezer kennis met Tim, die een auto-ongeval meemaakt. Daar houdt hij klachten aan over, die hij door middel van een EMDR-behandeling overwint. Door de vlotte tekeningen is dit boek geschikt voor kinderen in de leeftijd van vier tot en met negen jaar. Het kan gebruikt worden



ter voorbereiding op een EMDR-behandeling. De tekstge-
deeltes

vooraangaande aan de hoofdstukken zijn speciaal bedoeld voor ouders en geven aanvullende informatie over EMDR. Voor christelijke ouders is het belangrijk deze therapie in een hoger licht te plaatsen en te bidden om Gods zegen erover.

T. Konings en S. Bakker, **Tim en het wonder EMDR**. Uitgeverij Silverkit, ISBN: 978 90 820552 0 7, € 18,95

IS EMDR BIJBELS VER-ANTWOORD?

Onder christenen zijn de meningen over EMDR verdeeld. De gereformeerde instelling Eleos gebruikt deze vorm van therapie, maar met name evangelische christenen staan er sceptisch tegenover.

Op de website van *Stichting Promise* is te lezen waarom. Het belangrijkste bezwaar is het gebruik van bewustzijnsveranderende technieken, net als bij hypnose. Daardoor vindt men dat deze methode op het terrein van occultisme komt. Christentherapeuten die EMDR wel gebruiken – zoals Fred; zie voorgaande pagina's – geven aan dat er van hypnose geen sprake is. Naar aanleiding van een vraag op *Refoweb* hierover zegt ds. H. Veldhuizen dat EMDR door *Stichting Promise* wel heel gemakkelijk manipulatie van het bewustzijn genoemd wordt: 'Is alles wat de geest van de mens beïnvloedt manipulatie van het bewustzijn? Dan ben je wel heel gauw met veel behandelingen van personen met traumatische gebeurtenissen uitgepraat. Ik denk aan medicijnen die „de geest beïnvloeden”. Zijn die allemaal verwerpelijke? Dan blijft er wel heel weinig over...' Hij benadrukt dat het belangrijk is om zelf, in afhankelijkheid van de Heere, een beslissing over wel of geen EMDR te nemen. Wel benoemt hij nadrukkelijk de geestelijke kant van de zaak, waarom hij pastoraat bij therapie erg belangrijk vindt: 'Jezus' woorden „Komt allen tot Mij... en Ik zal u rust geven”, zijn natuurlijk het allerbelangrijkste. Ik hoop dat, welke behandeling je ook kiest, je vooral rust bij Hem zult vinden. Hij heelt gebrokenen van harte (Psalm 147:2)'.