

# haal de angel uit je verleden

met EMDR-therapie

Meestal zijn mensen in staat om schokkende gebeurtenissen zelf te verwerken. Maar soms blijven pijnlijke zaken uit het verleden in het heden doorwerken. **Dan is therapie nodig. Steeds vaker kiezen mensen voor het opzienbarende EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) als alternatief voor de meer traditionele behandelingen.

beschikt gelukkig over een verwerkingssysteem voor trauma's.' Maak je iets ergs mee dan gaan je hersenen razendsnel aan de slag om dit te verwerken: in het begin ben je nog van slag, maar na verloop van tijd dringen herinneringen zich minder vaak op, vlakken emoties af en ga je weer over tot de orde van de dag.

Onder bepaalde omstandigheden kan dit verwerkingsmechanisme overspoeld raken, beweert Ten Broeke. Het trauma kan te overweldigend zijn, bijvoorbeeld door de dood van een kind. Het kan ook zijn dat de persoon in kwestie op het moment

van de gebeurtenis niet zo stevig in zijn schoenen staat en in dat geval kunnen ook kleine trauma's, zoals werkproblemen of gezinsconflicten, hun emotionele sporen achterlaten. Dat overkomt een kwart van de mensen die in zo'n situatie zitten: het verwerkingsproces stopt. Ten Broeke: 'De traumatische herinnering heeft zich als het ware vastgebeten in het hart van het emotionele brein met als gevolg dat restjes schuld, angst en woede het alledaagse leven blijven beheersen.' Deze mensen voelen zich nooit helemaal vrij. Ze blijven met draadjes verbonden aan hun verleden, met alle >

TEKST: OTJE VAN DER LELIJ. FOTOGRAFIE: JOSÉ VAN RIELE. STYLING: JORDY HUINDER

**N**a jarenlange vergeefse pogingen was Mieke op haar 39e eindelijk zwanger. 'Ik weet nog goed dat het felbegeerde tweede streepje langzaam zichtbaar werd. Ik barstte in tranen uit. Mijn hele leven had ik me al verheugd op het moederschap en nu was het dan bijna zover.' Drie maanden later werd haar droom wreed verstoord, want Mieke kreeg een miskraam. Tot dan toe was ze de vrolijkheid zelve, maar nu werd ze te pas en te onpas overvallen door huilbuien en angstaanvallen. 'Ze zeggen wel dat verdriet slijt, maar ik ben er op mijn 45e

nog steeds niet overheen. Als ik een moeder met een kinderwagen zie of een geboortekaartje krijg, slaat mijn hart over en herbeleef ik die oude pijn.'

Het verhaal van Mieke (45) laat zien dat schokkende gebeurtenissen een diepe indruk kunnen achterlaten in ons brein. 'Normaal gesproken zijn de meeste volwassenen en kinderen heel goed in staat om dramatische gebeurtenissen op eigen kracht te verwerken', zegt klinisch psycholoog en psychotherapeut Erik ten Broeke. 'Ons brein

gevolgen van dien: 'Iemand die als kind bijvoorbeeld heel erg vernederd is door z'n vader, kan in het heden erg gevoelig zijn voor kritiek. Ook concentratiestoornissen, angstaanvallen, slaapproblemen en lichamelijke klachten zijn veel voorkomende symptomen van mensen die de vervelende ervaringen uit het verleden nog te veel met zich meedragen.'

## EMDR kun je zien als een soort herprogrammering van het brein

Er zijn verschillende manieren om van een overgevoelige herinnering een 'normale' herinnering te maken. Een populaire methode die steeds meer steun krijgt uit wetenschappelijke hoek, is EMDR, dat staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Deze therapie is ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Tijdens een wandeling in het park – zo gaat het verhaal – ontdekte ze dat de negatieve emoties die haar overvielen toen ze terugdacht aan haar jeugd minder werden nadat ze haar ogen een paar keer snel heen en weer had bewogen. Samen met haar collega's werkte ze dit principe uit en daaruit ontstond de EMDR-therapie. In Engeland en de Ver-

enigde Staten is deze methode inmiddels uitgegroeid tot een van de voorkeursbehandelingen voor patiënten met het posttraumatische stresssyndroom.

Ook Ten Broeke behandelt cliënten met deze therapie. 'EMDR is altijd gericht op het onschadelijk maken van herinneringen aan oude, negatieve gebeurtenissen die het hier en nu beïnvloeden. Er moet dus een link zijn tussen een onverwerkte gebeurtenis uit het verleden en de huidige klachten. Tijdens de therapie wordt de aandacht gericht op wat er in het heden wordt beleefd als het meest pijnlijke beeld van de traumatische gebeurtenis, naar de angel in de herinnering. Als de cliënt dat beeld goed voor ogen heeft, wordt er een afleidende stimulus aangeboden. Vroeger deden we dat hoofdzakelijk met handbewegingen die de cliënt met zijn ogen moest volgen. Tegenwoordig doen we dat met een van links naar rechts springend tikkend geluid op een koptelefoon.'

## maar liefst 90 procent van de mensen die EMDR heeft ondergaan knapt blijvend op

Veel mensen vinden het ongeloofwaardig dat je door handengewapper of klikjes in een paar sessies van je problemen kunt worden verlost. Het lijkt te mooi om waar te zijn. Toch zijn de resultaten uit wetenschappelijk onderzoek verbluffend: maar liefst 90 procent van de mensen die EMDR heeft ondergaan knapt op en alles wijst op een blijvend effect. Ten Broeke: 'Ook al ontstaat er gemakkelijk een raar sfeertje rondom EMDR, het is een goed doortimmerde behandeling die niks met het alternatieve circuit te maken heeft.'

De vraag waarom EMDR werkt blijft echter onbeantwoord. Aanvankelijk werd vermoed dat de oogbewegingen de remslaap zouden nabootsen. In deze droomslaap schieten onze ogen ook snel heen en weer. De remslaap speelt een rol bij het verwerken en opslaan van herinneringen, wat dus de werking van EMDR zou verklaren. Maar aange-



zien de klikjes evengoed werken kan deze hypothese waarschijnlijk worden verworpen.

De meest aannemelijke hypothese luidt dat EMDR eigenlijk spontaan leidt tot contraconditionering. Ten Broeke: 'Terwijl de cliënt zich concentreert op de nare herinnering, wordt hij afgeleid door de klikkende koptelefoon. Het brein gaat automatisch zoeken of het getik 'gevaar' betekent, maar geeft al vrij snel het signaal dat de kust veilig is, waarop het lichaam ontspant. Vervolgens ontstaat er een botsing tussen de emotioneel beladen herinnering en het ontspannen gevoel. Zo wordt de cliënt als het ware geherprogrammeerd: aan de beladen herinnering wordt nu een ontspannen en veilig gevoel gekoppeld.'

## EMDR blijkt sneller en minder belastend voor cliënt en therapeut

'Het goede van EMDR is dat het zo snel werkt. Iemand die een keer iets naars heeft meegemaakt, heeft doorgaans korter behandeling nodig dan iemand die langere tijd is getraumatiseerd. In dat geval is EMDR meestal een onderdeel van een uitgebreidere behandeling. Bovendien wordt EMDR door zowel de cliënt als de therapeut als minder belastend ervaren', zegt EMDR-therapeut Carlijn de Roos, die als teampsychotherapeut verbonden is aan het Psychotraumacentrum GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen.

Hoe kan EMDR minder belastend zijn als je je continu moet focussen op het traumatische beeld? De Roos: 'Je hoeft je maar even op het traumatische beeld te concentreren, daarna mag je het loslaten en je hoeft het niet tot in detail te bespreken. Het opnieuw oproepen van het traumatische beeld is wel essentieel, anders kun je deze ook niet anders opslaan in het geheugen. Je kunt het vergelijken met de file van een computer. Als je iets wilt veranderen in het document, moet je het eerst openen en dat is ook genoeg. Dat is iets anders dan er constant met je neus in zitten en erin werken, wat je bij cognitieve gedragstherapie wel moet doen.'

Mieke (uit het begin van dit artikel, red.) zou mogelijk veel baat hebben gehad bij een EMDR-behandeling. Bij Tara (37) hielp het in elk geval: dankzij EMDR kwam ze eindelijk van haar klachten af. Eerder was ze al bij een psychiater, een haptonoom en een psycholoog geweest. Tevergeefs. Haar klachten hielden aan. Tara: 'Ik had sinds mijn puberteit al last van concentratieproblemen, oververmoeidheid en stemmingswisselingen. De EMDR-therapeut constateerde dat ik een posttraumatische stressstoornis had. Die had ik opgelopen door een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen: het bijna verliezen van mijn oudste dochter tijdens haar geboorte, het verbroken contact met mijn vader en het overlijden van mijn moeder toen ik dertien jaar was. De dood van mijn moeder had me het meest aangegrepen. Tijdens de therapie pakten we elk trauma apart aan. Ik moest bijvoorbeeld een beeld van mijn moeder voor ogen houden dat me het meest raakte: mijn moeder die uitgemergeld op bed lag. Vervolgens kreeg ik klikjes te horen en ik merkte dat het beeld van mijn moeder me steeds minder verdriet deed. Na één sessie kon ik weer gewoon over haar praten zonder direct in huilen uit te barsten. Een paar sessies verder was ik van al mijn klachten af. Ik kreeg steeds meer rust in mijn hoofd en het was alsof er een zware last van mijn schouders gevallen was. Het is een rare gewaarwording dat iets waar je zo lang mee hebt rondgelopen, ineens wegvalt. Ik weet niet hoe het werkt, maar het werkt.' ■

## wat is EMDR?

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een kortdurende behandelingsmethode voor mensen die klachten houden na een ingrijpende gebeurtenis. De verklaring voor de werking van deze therapie moet volgens haar bedenker Francine Shapiro worden gezocht in de toegenomen snelheid van informatieverwerking. Is een trauma niet verwerkt dan ligt het als een disfunctioneel pakketje kennis opgeslagen in ons brein. Door de EMDR-procedure (intern gericht zijn op de schokkende herinnering in combinatie met een externe stimulus) zouden er in het brein nieuwe verbindingen worden gelegd tussen de oude pijn en meer gezonde informatie. Heftige emoties worden omgebogen tot neutrale emoties. Deskundigen zeggen ook wel dat het zelfgenezend vermogen van het brein wordt gestimuleerd. De herinnering blijft maar is verwerkt en wordt daardoor draaglijk.**

Bron: [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).

**Wil je EMDR-therapie volgen, let er dan altijd op dat de EMDR-therapeut is aangesloten bij de vereniging EMDR Nederland. Meer informatie vind je op de site: [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).**

## meer weten? surfen

> [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)

### boek

> *Uw brein als medicijn* door David Servan-Schreiber (Kosmos Uitgevers) € 22,50