

Therapievorm EMDR toelicht

Door Karolien Selhorst

EMDR is een veelgebruikte therapievorm voor traumaverwerking. Toch weten weinig mensen wat het precies inhoudt, voor wie en wat het geschikt is en welke voor- en nadelen het heeft. EMDR-therapeute Katy Bartels licht voor ons een tipje van de sluier op. Iemand die hier liever anoniem wenst te blijven (X.), schetst dan weer hoe zij dankzij EMDR haar mentale kracht terugvond.

Desensitisatie en re-integratie

Katy Bartels is klinisch psychologe, psychotherapeute en daarnaast heeft ze haar eigen praktijk waar ze met paarden werkt en ook de hond vaak in sessies betreft. Ze is tevens EMDR-therapeute. We vragen haar waar EMDR precies voor staat en wat het precies inhoudt. “EMDR staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Het is gebaseerd op een techniek voor traumaverwerking waarbij er gewerkt wordt met bilaterale stimulatie, hetzij door de ogen van links naar rechts te laten bewegen, dat slaat op die Eye Movement, maar het kan ook door auditieve signalen. Dat is met geluid in het oor of met kinesthetische of tactiele signalen zoals met tikjes op de benen van de cliënt of via staafjes in de handen.”

EMDR is een methode voor traumaverwerking met twee belangrijke doelstellingen. “Het eerste doel is dat het trauma minder emotie en spanning opwekt als er vanuit het nu naar de gebeurtenis verwezen wordt. Het trauma dat gebeurd is in het verleden of het ‘target’ wekt in het heden immers nog veel emotie op. Nadat we daar een EMDR-procedure op toegepast hebben, zal de emotie die verbonden is aan het target zakken,” legt ze uit. “Het tweede doel is dat er een herintegratie komt van de negatieve overtuiging die iemand heeft opgebouwd na de trauma-ervaring. Bijvoorbeeld: “Ik ben niet goed genoeg.” EMDR werkt dus niet alleen op desensitisatie, maar ook op re-integratie van een nieuwe overtuiging.

De desensitisatie is al een heel belangrijk doel op zich en komt sowieso eerst aan bod. De herintegratie van de nieuwe overtuiging voegt er nog iets extra aan toe. Door het trauma te verwerken is het de bedoeling dat er nieuwe verbindingen gelegd worden in de hersenen, waardoor het trauma de juiste plek kan krijgen.”

Ook voor eetstoornissen

EMDR is vooral geschikt om trauma's te verwerken, maar ook andere problematieken kunnen zo aangepakt worden. “Ik denk daarbij aan angststoornissen, eetstoornissen, verslavingen, obsessionele liefde, enzovoort. Naargelang het probleem zijn er verschillende zogenaamde protocollen.”

EMDR is dus ook inzetbaar voor eetstoornissen? “Een eetstoornis is een erg complex thema. Vaak hebben mensen met eetproblemen onderliggende trauma's; zoals bij elke verslaving vaak het geval is. Eten dient immers vaak om emoties te verdoven en

er speelt vaak een onmacht om zichzelf te ervaren en goed voor zichzelf te zorgen. Het is een overlevingspatroon dat vaak al vroeg ontstond.

Eten is bovendien een van de eerste manieren om het zenuwstelsel te coreguleren. In de vroege ontwikkelingstijd bij baby's kan dat mechanisme al vroeg aangetast zijn, gezien de baby ook afgestemd is op de regulering van de moeder en haar stressniveau. Eetstoornissen kunnen dan ook vaak in de eerste ontwikkelingsgeschiedenis met betrekking tot de hechting hun wortel hebben.

Daarnaast zijn er tal van andere trauma's die voorkomen bij mensen met eetproblemen, met name grensoverschrijdend gedrag, seksueel trauma, emotionele tekorten in de kindertijd en jeugd, ontkenning van behoeften,... Met EMDR kan dus op verschillende onderliggende trauma's gewerkt worden. Verder zijn er ook nog specifieke lichaamsgerichte gebeurtenissen met betrekking tot de aantasting van het zelfbeeld, pesten,...

Mensen die al vaak in jojo's van overgewicht en controle gezeten hebben, ontwikkelen bovendien vaak angst om weer dik te worden. Ook deze angst kan een thema voor de behandeling zijn.

Tot slot is er ook een specifieke procedure om op *craving* en drang naar eten te werken, maar daarbij worden enkel de symptomen aangepakt en niet de onderliggende oorzaken."

Intake essentieel

De intake is belangrijk om te achterhalen of de therapie geschikt is voor de cliënt. "Als we een EMDR-therapie opstarten, moet er eerst een stabilisatie gebeuren. Zeker bij complexe trauma's is dat belangrijk. We maken namelijk onderscheid tussen verschillende soorten trauma's: een auto-ongeluk bijvoorbeeld is een ander trauma dan een trauma uit de kindertijd."

Het hangt dus af van de intake en de thematiek voordat je met de procedure op zich kunt starten. "EMDR is namelijk veel meer dan die oogbewegingen en die tikjes toepassen. Het is een heel therapieprotocol waarbij er in de eerste fase altijd stabilisatie is. Voordat je een trauma kunt aanpakken, is het heel belangrijk dat de cliënt in het zogenaamde stresstolerantie venster kan blijven. Dat betekent dat de stress in het dagelijkse leven niet te hoog zit," aldus Katy Bartels. "Wanneer zit je in de bovenzone van je stressvenster? Als je continu in te veel angst, te veel crisis en te veel paniek verkeert. Zit je in de onderzone, dan ben je veeleer apathisch. Dat is dus de eerste fase: stabilisatie en ervoor zorgen dat de persoon in kwestie in dat venster kan blijven. Daarbij zijn ook veiligheid en vertrouwen belangrijk."

Vrije associatie

Hoe verloopt het dan verder? "Vervolgens kijken we naar welke trauma's aan de basis van de problematiek liggen. Daarna stel ik een plan op over welke 'targets' we zullen aanpakken en dan wordt de techniek van de bilaterale stimulatie daarop toegepast. Dat is het klassieke traumaprotocol," vertelt Katy. "Maar het kan ook om

een zogenaamde 'fast forward' gaan, bijvoorbeeld op een toekomstbeeld. Iemand die bijvoorbeeld voortdurend angst heeft dat dit of dat zal gebeuren in de toekomst. Het kunnen dichte trauma's zijn, bijvoorbeeld iemand die twee jaar geleden een auto-ongeval heeft meegemaakt, maar ook trauma's die langer geleden gebeurd zijn."

De cliënt volgt verschillende sessies bij de EMDR-therapeut. Hoe ziet zo'n sessie eruit? Wat moeten we ons daarbij voorstellen? "De cliënt moet zich concentreren op het beeld dat de gebeurtenis oproept als hij of zij er nu aan denkt. Wat voel ik nu, wat roept de gebeurtenis bij mij op? We vertrekken dus vanuit een beeld, een ervaring en van daaruit wordt die bilaterale stimulatie toegevoegd. De cliënt zit dan voor mij en volgt met de ogen de hand- of de vingerbewegingen van links naar rechts. Of de tikbewegingen. Of auditieve signalen, maar daar werk ik zelf niet mee."

Wat gebeurt er bij de cliënt vanbinnen? "Dat is een vrije associatie. Er komen beelden op en vanuit het ene beeld gaat het naar het andere, naar gedachten, emoties en sensaties in het lichaam. Zo wordt er een 'ketting' gemaakt tot er neutrale informatie komt over het trauma waarbij er gewerkt wordt met adaptieve netwerken in het brein. Totdat de cliënt denkt aan het oorspronkelijke beeld of de gebeurtenis waaraan we op dat moment werken zonder dat er nog zware emoties opduiken."

EMDR is geen complete herbeleving van het trauma. "Het gaat over hoe de cliënt de gebeurtenis ervaart als hij/zij er nu aan denkt. Daarbij staat de cliënt ook altijd een deel in het heden terwijl een ervaring uit het verleden verwerkt wordt. Uiteraard kunnen er wel heftige emoties aan te pas komen."

Voldoende draagkracht

Kan iedereen deze therapie volgen? Of zijn bepaalde mensen daarvan uitgesloten? "Zoals ik al zei, komen de meeste problematieken in aanmerking. Een uitzondering zijn de dissociatieve stoornissen. Daar is bijsturing noodzakelijk, omdat je in het hier en nu moet zijn."

Een nadeel van de therapie is dat de cliënt wel enige draagkracht nodig heeft om te kunnen starten. "Je mag bijvoorbeeld niet in een complete crisis verkeren om met EMDR te beginnen. Het is daarom dat je eerst een fase van stabilisatie nodig hebt. Het grootste voordeel is dan weer dat de symptomen snel verbeteren."

Waarom iemand voor EMDR kiest en niet voor een andere therapie wordt ingeschat tijdens de intake. "Te veel exposure aan het trauma kan bijvoorbeeld destabiliserend werken voor iemand. Er is dus voldoende sterkte en kracht nodig om dat aan te kunnen. Of soms werk ik met verschillende methoden en kijk ik wat verder raadzaam is. Op zich is EMDR een goede methode, omdat het de impact van een trauma kan verminderen, maar het is natuurlijk geen wondermiddel dat bij iedereen past."

Stel dat ik EMDR wil proberen, waar vind ik dan een goede en betrouwbare therapeut? "Op de website van EMDR België, de vereniging voor EMDR, vind je EMDR-therapeuten die daarbij aangesloten zijn. Natuurlijk is niet iedereen in België opgeleid en niet iedereen staat op de lijst."

De ervaring van X.

X. werd in 2006 opgenomen vanwege anorexia. Daarna ging het beter, maar de laatste drie jaar gaat het opnieuw minder goed. Ze volgde vijf sessies EMDR-therapie en sindsdien voelt ze zich vooral mentaal veel beter. Momenteel wordt ze begeleid door een diëtiste, een psycholoog en de huisarts.

Trauma uit de kindertijd

Waarom koos ze voor EMDR? “Toen ik in 2006 voor de eerste keer een eetstoornis had, volgde ik groepstherapie in Antwerpen samen met allemaal volwassen vrouwen met een eetstoornis. Iemand had EMDR vermeld en ik heb dat toen ook eens geprobeerd, maar mij deed dat niet veel. Maar nu het laatste jaar had mijn psychologe aangegeven om EMDR-therapie te overwegen. De reden: zij zag dat ik nog altijd worstelde met een trauma uit mijn kindertijd. Ik praatte er wel over, maar het ging nooit helemaal weg,” vertelt ze. “Ik kon mij daar niet ‘overzetten’ op één of andere manier. Ik dacht toen bij mezelf: “Waarom zou ik EMDR niet eens proberen? Ik heb niets te verliezen.” En ik heb er nog geen spijt van gehad, want mentaal voel ik een wereld van verschil met voordien.”

X. volgde uiteindelijk vijf sessies. Hoe zagen die eruit? Wat gebeurde er precies? “EMDR wordt altijd geassocieerd met oogbewegingen, maar bij mij was dat niet het geval. Voor we van start gingen met EMDR volgde eerst een intake. Ik moest uitgebreid mijn levensloop schetsen vanaf mijn geboorte tot nu. Daarnaast vroeg de therapeute mij te vertellen over de dingen waar ik het moeilijk mee had en die voor mij traumatisch bleken te zijn, Elke sessie mocht ik er één ding uitnemen en daar gingen we mee aan de slag. Vervolgens moest ik een vraag beantwoorden daarover en dat bracht bij mij heel hevige emoties naar boven.”

Herbeleving

Tijdens de sessies noteerde de therapeute veel en af en toe moest X. eventjes stoppen. “Ik had apparaatjes ter grootte van een computermuis in mijn handen en de therapeute zette die aan en af. Die klikbewegingen duurden ongeveer twee minuten en stopten dan even. Vervolgens stelde ze een andere vraag en antwoordde ik daarop. Daarna was er weer eventjes pauze en dan volgden opnieuw tikbewegingen.”

Een sessie duurde anderhalf uur en was emotioneel supervermoeiend, aldus X.. Wat ging er dan zoal door haar heen? “Tijdens en na de eerste sessie heb ik heel veel gehuild en achteraf was ik ook uitgeput. De tweede sessie heb ik ook nog veel gehuild op het moment zelf, maar achteraf minder. De derde sessie heb ik tijdens de sessie nog veel gehuild, maar minder dan voordien en ook voelde ik mij opgelucht na een sessie. Datzelfde opgelucht gevoel heb ik nu als ik terugkijk op mijn trauma's. Ik weet niet goed hoe ik het moet uitleggen, maar het voelt allemaal minder zwaar.”

Wat was het verschil met andere therapieën die zij al gevolgd had? “Ik heb al heel vaak en heel lang therapie gehad, maar bij die EMDR-therapie had ik het gevoel alsof

ik het allemaal opnieuw herbeleefde. Ik zag mijzelf daar echt zitten als een klein, bang kindje in de kelder. Tijdens praatsessies die ik tevoren had gehad, had ik dat nooit zo beleefd.”

Hoe heeft zij de therapie zelf ervaren? “Ik voelde me heel emotioneel, heel kwaad. Alle emoties die verbonden zijn aan trauma, denk ik. Maar daarna heb ik nooit meer zo’n kwaadheid naar mijn ouders toe of op de situatie gevoeld. Ik kan dat gewoon laten zijn. Ik vind het nog altijd jammer dat het gebeurd is, maar het is geweest. Het neemt mij minder in beslag. Ik heb onlangs voor de eerste keer gevoeld: ik mag er gewoon zijn. Dat was een erg fijn gevoel.”

Heeft de therapie ook iets met de eetstoornis zelf gedaan? “Bij mij persoonlijk omdat ze de oorzaak, waar het ooit begon, aanpakte (verlichtte), denk ik. Of EMDR een positief effect heeft op de eetstoornis? Mentaal voel ik me zeker een heel pak sterker. In de praktijk volgt mijn eten dat tempo (nog) niet. Wel kan ik het allemaal een beetje lossler laten en is het gevecht in mijn hoofd beduidend minder. Al is er nog een lange weg te gaan; toch ben ik hoopvol...”

Mentaal veel sterker

Als zij achteraf terugkijkt op de therapie, wat was voor haar dan het grootste pluspunt? “Het grote voordeel is dat ik voel dat ik in mijn kracht sta en dat is zo leuk en speciaal ook. Maar op het moment zelf is het allemaal heel vermoeiend en heel emotioneel,” zegt X.. “Ik denk niet dat ik dat anderhalf jaar geleden zou gekund hebben. Ik voelde ook meer kwaadheid toen. Sinds ik de therapie gevolgd heb, voel ik me dus mentaal veel sterker. Je leest weleens dat je herinneringen minder actief aanwezig zijn en minder je dagelijks leven beïnvloeden. Ze zijn er nog wel, maar op een heel andere manier.”

Tot slot deelt ze nog enkele tips voor mensen die EMDR overwegen als therapie. “Ten eerste is het heel belangrijk dat je bij een goede therapeut terecht kunt, iemand die weet wat hij of zij doet. Een voordeel was dat ik een goed netwerk rondom mij heb. Het was voor mij immers belangrijk om mijn EMDR-sessies met vrienden of met mijn man te bespreken toen ik daar nood aan had. Ik weet niet wat ik gedaan zou hebben, mocht ik toen alleen zijn geweest na een sessie. Ik ben heel kritisch,” besluit ze. “En ik had nooit gedacht dat EMDR mij zo geholpen zou hebben. Maar zoals ik al zei: ik had niets te verliezen door het te proberen.”

BELANGRIJKE NOOT VAN KATY BARTELS

De beschrijving van de cliënt hier boven heeft het over herbeleving. EMDR behandeling is niet echt herbeleving van een trauma gezien pure herbeleving hertraumatiserend kan zijn. Het gaat om verwerking van een traumatische gebeurtenis waarbij er uiteraard wel exposure komt tav de gebeurtenis, wat affect en emotie teweeg brengt en wat ook vermoeiend kan zijn. Zoals ik in het interview weergeef vertrekken we vanuit de gebeurtenis en wat het in het nu nog oproept aan spanning en emoties, hierbij is er ook altijd een volwassen en gezond deel van de cliënt aanwezig.