

Stimuleer het zelfgenezend vermogen van je brein

Als tijd niet heelt

Tijd heelt niet alle wonden. De moeder die haar eigen kind zag verongelukken. Het kind dat meerdere malen is misbruikt. Het moment dat de overvaller je een mes op de keel drukte. Herinneringen die zo angstaanjagend of verdrietig zijn, dat ze je leven bepalen. De radeloze angst, woede, paniek; het blokkeert je volledig. Geen therapie die helpt. Of toch wel? Over een methode waarbij het verdriet blijft, maar de klachten verdwijnen.

Te mooi om waar te zijn.
Hocus-pocus.
Kwakzalverij.

Het zijn de standaardreacties als je voor het eerst met de therapie EMDR kennismaakt en de verbluffende resultaten ziet. 'Kan niet.' Mensen die al jaren psychisch vastzitten, talloze therapieën volgden, antidepressiva en slaapmiddelen slikten, zijn na enkele sessies bevrijd. De woede, angst, neerslachtigheid, schuldgevoelens, slapeloosheid... het is voorbij. Ze kunnen door met hun leven. Hoe? Door een – op zijn zachtst gezegd – wonderlijke methode. De therapeut praat amper, maar zwaait met zijn handen voor de ogen van de client heen en weer.

That's it.

Neem bijvoorbeeld een vrouw die verkracht is. Ze lijdt sinds die gewraakte gebeurtenis aan slapeloosheid.

Durft de straat niet meer op.

Barst elk moment in huilen uit.

Schuldgevoelens ondermijnen haar volledig; 'Ik had ook niet 's avonds, in mijn eentje...'

Bij de EMDR-therapie moet de vrouw terugdenken aan het meest schokkende moment van de verkrachting. Vervolgens zwaait de therapeut op ongeveer 30 centi-

meter van haar hoofd zijn hand heen en weer. De ogen van de vrouw schieten van links naar rechts om de hand te volgen. De zittingen worden een paar keer herhaald. Ze benoemt haar gedachten en de oogbewegingen worden herhaald. Weg angst. Weg slapeloosheid. Weg schuldgevoelens. Ze is vrij.

Lacherig

"Ik was midden jaren negentig op een internationaal traumacongres", vertelt psychotherapeut Carlijn de Roos. "Daar zag ik mensen die deze methode toepasten. Ik reageerde lacherig. Dit kon toch niet werken? Maar ik was ook nieuwsgierig. Kon zoiets eenvoudigs de oplossing zijn voor

zulke ernstige trauma's? Ik volgde een training en paste EMDR toe. Het effect was fantastisch. Twee tot vijf zittingen waren soms genoeg om

"De dood van hun kind, de zelfmoord van een dierbare; na de therapie worden het heel verdrietige herinneringen, maar meer ook niet."

mensen te bevrijden van jarenlange angsten. Soms konden ze zélf achteraf amper voorstellen hoe ernstig psychisch bekneld ze waren geweest. De dood van hun kind, de roofoverval, de zelfmoord van een dierbare; na de therapie waren het heel verdrietige herinneringen geworden. Maar meer ook niet. Ze voelden niet meer die verlam-

mende angst, dat wringende schuldgevoel, die radeloze woede."

De Roos, inmiddels coördinator van psychotrauma centrum Kinderen en Jeugd, Rivierduinen in Leiden, ging de methode stelselmatig toepassen. "Het effect is voor mij zelfs na al die jaren elke keer weer mooi en ontroerend om te zien."

Het slijt. Of niet.

Door dat gewapper met de handen en de snelle genezingen heeft EMDR iets 'neppe-rigs'. Hoe kan dit werken? "We weten het niet, maar weten wel zeker dat het werkt", begint de psychotherapeut. Na een traumatische gebeurtenis gaan je hersenen normaliter zelf aan de slag om het te verwerken.

Je denkt aan het voorval, voelt je angstig (kwaad, machtelooos...), stopt het weg en concentreert je op het leven van alledag.

Door die afwisseling (eraan denken, wegstoppen, eraan denken, wegstoppen) verwerk je het. Na een tijdje voel je je wel verdrietig als je eraan denkt, maar er breekt geen angstzweet meer uit, je hart gaat niet meer tekeer, je kunt weer gewoon slapen. Oftewel: het slijt.

"Noem dat het zelfgenezend vermogen van je brein", zegt De Roos. "Bij een kwart van de mensen stopt dit proces. Ze kunnen niet overschakelen naar het leven van alledag, maar herbeleven of vermijden die gebeurtenis steeds weer. Hun brein is als het ware een plaat die blijft hangen. Met alle gevolgen van dien. Hun lijf staat continu op scherp, ze zijn compleet naar binnengericht, vaak angstig. Slechte concentratie, slapeloosheid, depressieve klachten, pijn... De herinnering is steeds aanwezig en bepaalt hoe ze denken, voelen en handelen. Het blokkeert ze en belemmert ze om de draad van hun dagelijks leven op te pakken."

In de therapie wordt teruggekeerd naar wat nu het meest pijnlijke ogenblik is van de gebeurtenis. Exact dát moment wat men juist probeert te vergeten. "Als ze dat beeld voor zich hebben, start ik met de handbewegingen. Waarschijnlijk leidt dat 'gezwaai'

van links naar rechts voor hun ogen het brein af. Waar het brein normaal 'blijft hangen' in de herinnering, wordt het nu kunstmatig afgeleid. De hersenhelften gaan samenwerken. Je stimuleert in feite dus het zelfgenezend vermogen van het brein."

Eenvoud en snelheid

"Als je ziet hoe lang sommige mensen ploeteren. Praatsessies, pillen... dan is de eenvoud en snelheid van EMDR ontluisterend", geeft De Roos toe. "Als speltherapeut behandelde ik jarenlang misbruikte kinderen. Twee of drie jaar lang zat ik wekelijks met ze in de spelkamer. Effect: matig en soms bijna nul. Nu zijn kinderen

met dezelfde problematiek na gemiddeld vijf à tien sessies sterk opgeknapt. Je bespaart ze jarenlang leed."

Ze onderstreept dat

het echt niet "effe zwaaien", is. "Je moet wel degelijk als therapeut over de juiste kennis en vaardigheden beschikken om het probleem in kaart te brengen en te weten waar je op moet ingaan en op wat vooral niet. En bij chronische problemen is de EMDR-therapie altijd onderdeel van een breder behandelplan. Maar toch. Kun je je de opluchting voorstellen als je na jaren de ballast van schuld, onmacht en woede van je kunt afwerpen?"

Naast dat de methode wetenschappelijk bewezen is voor posttraumatische stressklachten, is het ook het klinische succes waardoor de methode zich als een inktvlek verspreidt. En niet alleen voor traumaverwerking. Zo zouden volgens psychiater David Servan-Schreiber de 760 duizend mensen die in Nederland antidepressiva slikken, meer gebaat zijn bij deze therapie dan bij pillen. Ook volgens De Roos kan het werken voor 'kleiner' leed als pesten, falen op school of op je werk. "Als er een link is tussen een onverwerkte gebeurtenis in je leven en je huidige klachten, helpt EMDR."

Maar er is waarschijnlijk nog meer mogelijk. Met collega's, Sandra Veenstra en



Yanda van Rood deed ze een pilot-studie naar het effect op chronische fantoompijn, waarbij ze tien mensen onderzocht. Opnieuw is het eerste resultaat in dit kleine groepje spectaculair. "Het is alsof de pijn vastzit in het brein. Eén van de kandidaten was na bijna veertig jaar voor het eerst vrij van pijn." Het is te prematuur om te beweren dat EMDR 'dus' werkt bij fantoompijn, onderstreept De Roos. "Maar veelbelovend is het zeker."

EMDR is een afkorting voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. De methode is ontwikkeld door de psycholoog Francine Shapiro uit de VS. Ze testte de methode voorname-lijk op mensen met een post-traumatische stressstoornis.





Herinneringen aan verkrachtingen zijn voorbij

“Ik ben weer een normale meid!”

Ze kreeg verkering met het ‘stuk van de buurt’. Maar direct nadat het aan was, startten de verkrachtingen. “Alles wat fout kon zitten, zat fout. Ik wist niet hoe ik verder moest.”

“Het is een wonder dat ik nog leef”, Marieke (23) klinkt nuchter. Hoewel ze nu haar leven op de rit heeft, deed ze een paar jaar geleden enkele pogingen tot zelfmoord. “Ik sneed in mijn polsen, dat mislukte. Ook ‘spaarde’ ik pijnstillers. Omdat ik niet wist hoeveel ik er nodig had voor een dodelijke dosis, stelde ik de poging uit.”

Vier jaar geleden kreeg ze verkering met ‘het stuk uit de buurt’. “Iedereen zei: ‘Wat een geweldige jongen! Zo aardig... Zo knap... Ik was trots.’ Maar direct nadat het aan was, verkrachtte hij haar. “Ik was maagd, super pril en onschuldig en wist niet wat me overkwam en wat ik moest doen. Ik had het ook totaal niet verwacht. Ik kende hem al jaren. Hij woonde gewoon bij ons in de buurt. Ik zag geen enkel gevaar.”

Ze klapte volledig dicht en vertelde het niemand. “Mijn ouders zijn tegen seks voor het huwelijk, dus daar durfde ik sowieso niet aan te kloppen. Bij mijn vriendinnen durfde ik niet af te gaan. Hij leek zo leuk en aardig. Ik kon niets anders

doen dan onder de dekens wegkruipen.” Die ‘leuke en aardige jongen’ dwong haar echter keer op keer tot seks, dreigde met geweld en legde een mes naast haar hoofd tijdens de seks. “Ik dacht dat hij inderdaad geweld zou gebruiken als ik weigerde.” Cynisch: “En ik dacht ook nog dat ik van hem hield! Ik was zo blij met hem. Ik had ook zo’n laag zelfbeeld. Als kind ben ik vroeger gepest. Thuis waren we met zo veel kinderen dat niemand je in de gaten hield. En ineens had ik verkering met hem. Ik was populair. Geweldig toch?”

“Hij moest me stom vinden”

“Mijn geluk was dat hij verliefd werd op iemand anders. Het raakte uit. Ik probeerde niet meer aan die verkrachtingen te denken. Verdronk het. Maar de beelden kwamen terug. Ik woonde thuis en vluchtte elke keer naar boven en kroop weg onder de dekens. Niemand die het doorhad. Maar ik was angstig. Bang.

Reageerde boos als iemand me per ongeluk stoorde. En deed dus zelfmoordpogingen. Alles wat fout kon zitten, zat fout. Ik wist niet hoe ik verder moest.”

Ze kreeg een nieuwe vriend. Maar de relatie verliep heel moeilijk. “Hoe kon hij mij leuk vinden na alles wat ik had meegeemaakt? Ik was stom. Hij moest me ook stom vinden. Dus ik zei de meest vreselijke dingen tegen hem om hem kwaad te krijgen. Ik haalde het bloed onder zijn nagels vandaan. Ook de seks was natuurlijk niet

leuk. Het was iets dat moest.”

Haar vriend ontdekte wat er was gebeurd. Hij drong, samen met zijn zus, aan op een gesprek bij de huisarts. Zo kwam ze bij een EMDR-therapeut. “Tijdens de behandeling werd ik gepusht zo veel mogelijk terug te denken aan de gebeurtenissen met zo veel mogelijk details. Vreselijk. Op het moment dat de spanning door mijn lijf gierde, begon ze met haar hand te bewegen. Als ze stopte met die bewegingen, moest ik zeggen waar ik aan dacht. Aan die jongen bijvoorbeeld, of iets onnozels als ‘ik heb vanochtend niet ontbeten’.

Alles was goed.”

Eigenlijk vond ze de therapie ‘raar’.

“Maar het gekke was: het werkte. En dat maakt het hele verhaal eigenlijk nóg gekker. Verbaas je niet: ik ben maar vier keer in vier weken tijd onder behandeling geweest. Na de tweede keer kreeg ik een terugslag. Maar daarna ging het snel. Ik was niet meer bang. Kroop niet meer weg onder de dekens. Kon normaal omgaan met mijn vriend. Als ik aan die ex dacht, voelde ik me rustig. Ik had weer controle over mijn herinnering en gevoel.”

Marieke woont inmiddels samen met haar vriend en is beheerder van een kinderboerderij. “Toen we gingen samenwonen, hebben we de pot met pillen waarmee ik zelfmoord wilde plegen ceremonieel weggegooid. Dat tijdperk is afgesloten. Ik heb nooit meer beelden of gedachtes aan het hele gebeuren. Al helemaal niet zo dat ik er door van slag raak als ik eraan denk. Ik ben weer een normale meid!” ■

Eigenlijk vond ze de therapie ‘raar’.

“Het gekke was: het werkte.”

