

# Schokkende ervaringen verwerken met EMDR

*interview met Suzanna Roland, psychotherapeut*

EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) is een methode om posttraumatische stressstoornissen te behandelen. De laatste jaren wordt de methode met succes breder gebruikt voor allerlei angstproblemen. Omdat veel pleegkinderen met angsten kampen, sprak de redactie met EMDR- en psychotherapeut Susanna Roland over de mogelijkheden van EMDR voor deze kinderen.

Kitty heeft een traumatische gebeurtenis meegemaakt toen ze 4 jaar was. Als zesjarige kwam ze in haar huidige pleeggezin. Ze speelde de hele dag het trauma na, tekende het en praatte erover. Ze was bang om te gaan slapen en kwam zeker vier keer per nacht haar bed uit, omdat ze naar gedroomd had.

Voor de EMDR tekende ze het engste wat ze had meegemaakt. De eerste twee dagen na de eerste behandeling was ze doodziek, ze had zeer hoge koorts. Daarna begon ze op te knappen en binnen een week verdwenen de meeste enge dromen.

## **Heftige emoties opnieuw bekijken**

“De kennis over traumatisering is relatief jong”, vertelt Susanna. “De ontwikkeling kwam in een stroomversnelling, toen Amerikaanse soldaten terugkwamen uit Vietnam. Het ene moment functioneerden ze prima en het andere moment raakten ze alle controle kwijt. Deze verschijnselen waren relatief onbekend en zouden nu posttraumatische stressverschijnselen worden genoemd. Het opslaan en verwerken van gebeurtenissen gebeurt in de hersenen. Dingen die je overdag meemaakt, sla je ‘s nachts op een versleutelde manier op, rond thema’s, in de remslaap. Normaliter verdwijnen dan de meeste emoties rondom de gebeurtenis, het wordt een ‘herinnering’. Heftige gebeurtenissen kunnen met veel emoties opgeslagen worden. EMDR is een manier om die thema’s bij volle bewustzijn op te halen en opnieuw te bekijken, om ze daarna weer op te slaan, met minder of geen emoties.”

## **Piepjes**

Susanna legt uit hoe het werkt. “Tijdens de therapie pak je steeds het moment van de gebeurtenis waar je nog de meeste spanning voelt.

Je activeert de herinneringen door erover te praten, denken of tekenen. Tegelijkertijd luister je naar piepjes, krijg je

tikjes op je handen of volg je met je ogen de hand van de therapeut. Zo krijg je bilaterale hersenstimulatie, beide

hersenhalften worden actief gemaakt. De informatie wordt opnieuw opgeslagen, zonder of met minder emotie. Een bijkomend voordeel is dat ook je zelfbeeld kan worden opgekrikt, omdat je herinneringen nu meer onder controle hebt en er minder last van hebt.”

## **Twee typen trauma’s**

Bij een type 1 trauma gaat het om een ingrijpende gebeurtenis die eenmalig plaatsvindt en van korte duur is. Het kind wordt overspoeld door de gebeurtenis en heeft soms niet de mogelijkheid te anticiperen op wat komen gaat. Met voldoende ondersteuning van (pleeg)ouders en familie herstelt het kind over het algemeen goed.<sup>i</sup> In 10 tot 20 procent van de gevallen houdt het kind na verloop van tijd klachten. Als er na een maand nog klachten zijn, is er sprake van een acute Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Zijn er na drie maanden nog klachten, dan is het een chronische PTSS.<sup>ii</sup>

Bij een type 2 trauma vinden gebeurtenissen herhaaldelijk plaats, zoals bij huiselijk geweld, mishandeling en misbruik. Een kind wordt daarbij chronisch blootgesteld aan onveilige situaties. Het heeft de mogelijkheid om op deze gebeurtenissen te anticiperen en ontwikkelt vermijdingsreacties of probeert gevoelens te onderdrukken. Susanna: “EMDR kan bij beide type trauma’s worden ingezet. De lengte van de behandeling kan wel verschillen, bij een type 2 trauma is er meer te behandelen.”

### **Schade**

Susanna vertelt dat steeds duidelijker wordt hoe schadelijk trauma’s zijn. “Niet alleen vanwege de last die je er meteen van hebt. Vaak blijf je op veel gebieden last houden van oude trauma’s. Voor kinderen is dat nog schadelijker, omdat ze van slechte gebeurtenissen een laag zelfbeeld krijgen, wat weer van invloed kan zijn op de verdere ontwikkeling. Het is zaak om zo snel mogelijk wat aan de problemen te doen, zodat kinderen hun gezonde ontwikkeling weer kunnen oppakken. Na EMDR hebben ze vaak nog therapie nodig om nieuwe strategieën te ontwikkelen. Ze moeten leren dat hun oude manier van omgaan met angstige situaties gezonder kan.”

“Getraumatiseerde kinderen missen vaak hele stukken uit hun levensgeschiedenis en wat ze zich kunnen herinneren is gefragmenteerd. Het levensboek is een goede aanleiding om alle losse stukjes levensgeschiedenis op een rij te zetten. Zo ontstaat een tijdlijn met leuke en minder leuke dingen. Zelfs als er gaten zijn in de informatie, kun je samen op zoek gaan naar wat kinderen van die leeftijd zouden doen en wat jij zou doen. Je maakt dan samen een invulling voor de gaten.”

### **Waar ben je bang voor?**

Arienne Struik zegt in haar boek ‘Slapende honden? Wakker maken!’<sup>iii</sup> dat “een kind een ouder met een rustig brein en een veilige hechtingsrelatie nodig heeft om zijn eigen chaotische brein te ordenen, stress te reguleren en te ontwikkelen tot een kalm brein.”

Volgens Susanna hoef je als kind niet per se goed in je vel te zitten om aan EMDR te kunnen beginnen. “Je moet wel zelf een beeld hebben van wat er gebeurd is en een levenslijn kunnen maken. Je hoeft ook niet echt te kunnen verwoorden wat er is gebeurd.” Ze vertelt dat ze eens een klein jongetje heeft geholpen dat erg met de dood bezig was. “Ik heb zoemertjes in zijn zakken gestopt, terwijl hij zijn angstige herinnering uitspeelde in het poppenhuis. Soms heb ik ook op zijn schouders getikt, op de manier die bij EMDR hoort. Dit hielp hem enorm. Sommige pubers willen niet meer praten over hun trauma. Dat hoeft ook niet. EMDR werkt ook als zij sterk aan hun beeld denken, zonder er letterlijk over te vertellen. Als de herinneringsstroom maar op gang is en blijft.”

### **Bijwerkingen**

EMDR kan bijwerkingen hebben. Susanna: “Als je een trauma raakt, weet je niet wat je losmaakt. Het verwerken start met EMDR en je gaat door tot het beeld niet angstig meer is. Je kunt daar erg moe van worden en allerlei lichamelijke sensaties krijgen, zoals misselijk worden of zelfs spugen. Over het algemeen heb je minimaal een paar dagen nodig voor je een volgende behandeling kunt hebben. Dat hangt ook van de leeftijd en het type trauma af.” Ze denkt dat de meeste pleegkinderen geholpen kunnen worden met EMDR en dat het belangrijk is voor pleegkinderen om trauma’s te verwerken. “Liefst zo jong mogelijk, zodat de ontwikkeling van het kind niet te erg verstoord wordt.”

*Dit artikel verscheen in 2014 in Mobiel, tijdschrift voor de pleegzorg*

---

<sup>i</sup> Lindauer, R., en F. de Boer, Trauma bij kinderen, Lannoo Campus, 2012

<sup>ii</sup> Hornsveld, H en S. Berendsen (red), Casusboek EMDR, Bohn, Stafleu, van Loghum, 2009

<sup>iii</sup> Struik, A, Slapende honden? Wakker maken, Pearson, 2010