

## Piepjes zorgen voor snelle werkherleving na trauma

# ‘Ik dacht dat ik mijn werk no oit meer zou kunnen doen’

DOOR INGA VAN UCHELEN\*

Mensen die na een trauma worden gekweld door emotioneel beladen herinneringen aan deze gebeurtenis, kunnen door piepjes afwisselend in het linker en rechter oor, snel weer normaal functioneren. Deze techniek - EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - kan lang ziekteverzuim als gevolg van een trauma voorkomen.

Marjolein (30) is verpleegkundige op de Paaz-afdeling (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis). Eind vorig jaar kwam aan het begin van haar dienst een arts de afdeling op rennen. Marjolein: ‘Er was iemand van het dak van het ziekenhuis gesprongen. De arts vroeg of ik wilde komen kijken of het om een patiënt van ons ging. Ik rende mee. Ze lag al op de brancard en werd nog gereanimeerd maar ik zag al dat dit geen zin meer had. Ze was akelig verwond. Het was mijn patiënt. ‘Ik voelde direct dat er iets wezenlijk mis was. Ik was verbijsterd en enorm gespannen, alsof de adrenaline uit mijn oren liep. Ik wilde er niet over praten en vermeed mijn collega’s. Om 12.00 ben ik ingestort. Ik kreeg huilbuien. Ik ben wel gebleven maar voelde me afgevlakt. ‘s Avonds reed ik naar mijn zusje waar ik ook bleef slapen, maar ik zag continu die vrouw. Als ik naar de weg keek, schemerde zij er doorheen. De volgende dag ben ik weer gaan werken, maar naarmate ik het ziekenhuis naderde, begon ik te huilen. Ik ben huilend aan mijn dienst begonnen, die ik wel heb afgemaakt. Daarna heb ik me ziek gemeld. Ik voelde me niet meer in staat tot patiëntencontact. ‘De dagen erna merkte ik een toename van de symptomen, maar door kerst en oudjaar kon ik pas na tien

dagen bij de Arbo-arts terecht. Ik ging door een hel en zat in een achtbaan van emoties. Angst, wanhoop, verdriet, woede en vlakheid wisselden elkaar af. Het was doodvermoeiend, maar ik sliep niet. De bedrijfsarts verwees me door naar de personeelspsycholoog en die heeft direct EMDR geïndiceerd. ‘Ik kende EMDR wel, ben zelf afgestudeerd op PTSS. De dag voor mijn behandeling dacht ik dat ik nooit meer dit werk zou kunnen doen.’ ‘Ik ging tijdens de behandeling terug naar het ergste beeld. In het gesprek met mijn therapeut kwam ik erachter dat mijn zelfwaardering hierbij was: Ik kan dit niet aan. Op een schaal van 0 tot 100 was dit 70. Ik moest me concentreren op dit beeld en deze gedachte en ik kreeg een koptelefoon op met afwisselend links en rechts piepjes. Dit herhaalde zich steeds gedurende een paar minuten. Tussendoor moest

ik zeggen wat ik dacht en in welke mate ik gespannen was. Het zakte met 20 per keer. Het beeld werd steeds vager en op een gegeven moment kon ik het niet meer voor me halen. De lading was er vanaf. Dit hebben we herhaald met andere scènes die minder lading hadden. Totaal heb ik er anderhalf uur gezeten en de achtbaan van emoties was weg. Sindsdien heb ik geen last meer.’ Marjolein werkt naast haar werk nu aan een protocol waardoor het niet meer zo lang duurt voordat iemand wordt geholpen. Ze wilde om privacyredenen alleen met haar voornaam worden genoemd.

### Voor wie?

EMDR (Eye Movement Desensitization en Reprocessing) neemt de betekenis – en daarmee de emotionele lading – van een herinnering aan een trauma weg.

### Hoe werkt het?

EMDR gaat uit van een concrete traumatische herinnering. Deze wordt eerst ‘op scherp’ gezet door te zoeken naar disfunctionele betekenisgeving. Met dit laatste wordt de betekenis bedoeld die de ervaring in de beleving van het slachtoffer heeft en die de ervaring voor het slachtoffer traumatisch maakt. Veelal gaat het om ‘Ik ben’ uitspraken met thema’s als zelfverwijt of schuld (bijvoorbeeld: ‘Ik ben schuldig’), zelfwaardering (‘Ik ben waardeloos’), veiligheid (‘Ik ben in gevaar’) of verlies van controle (bijvoorbeeld: ‘Ik ben machteloos’). Behalve naar dit soort van negatieve, persoonsgebonden overtuigingen wordt de cliënt gevraagd een overtuiging te formuleren die hij of zij in de toekomst zou willen geloven. Dit moet een uitspraak zijn die tegengesteld is aan (en als een soort van tegengif dient voor) de eerder geformuleerde negatieve overtuiging. Voorbeelden hiervan zijn: ‘Ik heb gedaan wat ik kon’ (in het geval van schuld) of ‘Ik ben de moeite waard’ (in geval van een beschadiging van iemands zelfwaardering). Het is de combinatie van het herinneringsbeeld, de disfunctionele cognitie en de – ook lijfelijke gevoelde – emoties die de herinnering ‘op scherp’ zetten. Dat is het moment voor de introductie van een afleidende stimulus waarop de cliënt de aandacht dient te richten. Tegenwoordig wordt gebruik gemaakt van een audiospeler met speciale geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend rechts en links klinken. Na elke serie stimuli (‘set’ genoemd) volgt er even rust. De cliënt wordt tijdens iedere korte rustpauze gevraagd zich te concentreren op wat er naar boven is gekomen, waarna er een nieuwe set volgt. Dit leidt er toe dat de herinnering langzamerhand haar kracht en emotionele lading verliest. EMDR versnelt het natuurlijke genezingsproces dat misschien sowieso wel plaats zou vinden, maar door tal van redenen soms geblokkeerd is geraakt. Het is vergelijkbaar met hoe het lichaam fysieke klachten geneest. EMDR kan worden toegepast als er een directe relatie bestaat tussen de klachten die iemand heeft en een oorzakelijke gebeurtenis die daaraan ten grondslag ligt. Bij aangeboren menselijke vermijdingsreacties, zoals hoogtevrees, niet als gevolg van een traumatische ervaring, helpt gedragstherapie beter.

De herinnering blijft, maar is betekenisloos geworden. In de regel wordt na een EMDR-behandeling normaal leven binnen een paar weken weer mogelijk. De Amerikaanse psychologe Francine Shapiro ontdekte in 1987, min of meer bij toeval, dat herinneringen aan traumatische gebeurtenissen vrij snel van hun emotionele lading kunnen worden ontdaan door gerichte aandacht voor de herinnering in combinatie met aandacht voor een afleidende stimulus. Ad de Jongh, als bijzonder hoogleraar Angst en Gedragsstoornissen verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en daarnaast directeur Nazorg van de slachtofferhulporganisatie D.O.e.N. (Directe Opvang en Nazorg), las begin jaren negentig een artikel van Shapiro. Hij had destijds een gespecialiseerde praktijk voor mensen die extreem bang zijn voor de tandarts en daardoor hun gebit ernstig verwaarlozen. De Jongh vroeg zich af of EMDR ook voor die doelgroep zou helpen en volgde een opleiding van Shapiro aan de Stanford University in Palo Alto (Californië). Met EMDR bleek hij zijn patiënten inderdaad van hun angst af te kunnen helpen. Inmiddels kunnen in Nederland bijna 2000 psychologen en psychiaters EMDR toepassen

Er zijn cliënten die moeilijk kunnen geloven dat EMDR hen zal helpen. Zij zitten al jaren in therapie. Hoe kan EMDR dan in een paar uur helpen, vragen zij zich af. ‘Sceptis bij de cliënt heeft geen invloed’, aldus De Jongh. ‘De cliënt hoeft niet in EMDR te geloven om toch baat te hebben bij de behandeling.’ ‘Jaren geleden werd bijvoorbeeld een burgemeester in Noord-Holland door het hoofd geschoten. Zijn vrouw rende naar buiten en vond hem op de parkeerplaats met een hevig bloedende hoofdwond. De burgemeester zelf had na zijn lichamelijk herstel nergens last van, maar zijn vrouw liep jaren in therapie. Voor een uitzending van *Vinger aan de pols* werd mij toen gevraagd haar te helpen. Ze kon zich niet voorstellen dat EMDR haar zou helpen maar met één zitting van één



uur was ze van haar klachten af. 'Als de indicatie goed wordt gesteld (gebeurtenis/traumagerelateerde problematiek) dan kun je rekenen dat iedereen baat heeft bij de behandeling. Maar het zal afhankelijk zijn van hoe ernstig de problematiek is hoeveel zittingen je nodig hebt. Gemiddeld staat 5,3 uur voor een "diagnose-vrij" resultaat. Dat zijn zo'n drie zittingen.'

#### Voordelen EMDR

EMDR is uitermate geschikt bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Maar EMDR werkt niet alleen wanneer PTSS-klachten al zijn ontstaan. De Jongh zegt zelfs: 'Waarom zou je iemand onnodig moeten laten lijden? Formeel mag je PTSS pas diagnosticeren als een slachtoffer een maand klachten heeft. Ik zie niet in waarom slachtoffers van een traumatische gebeurtenis zouden moeten wachten tot ze PTSS hebben ontwikkeld, als ze met EMDR lang voor die tijd al zijn hersteld en dus ook al weer aan het werk kunnen.' 'Bovendien wordt bij een trauma snel gedacht aan een ernstig ongeval, een beroving of verkrachting, maar ook na een scheldpartij – bijvoorbeeld van zijn baas – kan iemand "beschadigd" raken en thuis komen te zitten.' EMDR blijkt even effectief als gedragstherapie, aldus De Jongh in de brochure *Verwerking van schokkende gebeurtenissen met Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*. De



behandeling heeft een aantal voordelen boven gedragstherapie – waarbij mensen langdurig aan de herinneringen van de ingrijpende gebeurtenis worden blootgesteld: EMDR is minder belastend voor therapeut en cliënt (geen huiswerk oefeningen); ze bereikt sneller positieve effecten en cliënten hoeven hun ervaringen niet uitvoerig beschrijven. Het in herinnering terugroepen van de traumatische beelden maakt slechts een klein onderdeel van de behandeling uit, daarom is deze methode ook bijzonder geschikt voor de behandeling van getraumatiseerde kinderen.

#### Scepsis

De Jongh verzorgt opleidingen voor psychologen en psychiaters die met EMDR willen werken. Deze zitten maanden van te voren vol, want ze worden steeds populairder. Toch is EMDR nog niet algemeen bekend. De Jongh: 'Er is veel ongeloof. Mensen worden zelfs boos. Professionals bij de GGZ, psychiaters, psychologen. Ze zeggen dat het niet kan. Ze zijn opgeleid met het idee van lange therapieën, moeilijk, langdurig, veel praten. Het duurt lang voordat iets nieuws zijn weg heeft gevonden.

Sommigen zijn erop gebrand te bewijzen dat het flauwekul is. Het lijkt er zelfs op alsof er eerst een hele generatie moet uitsterven voordat EMDR gemeengoed wordt. 'En dat terwijl er zo'n twintig wetenschappelijke studies zijn die laten zien dat EMDR mensen binnen enkele zittingen van hun trauma af helpt. 'Ook op hersenscans is duidelijk te zien dat de hersenactiviteit sterk verandert gedurende de therapie. Hoewel EMDR inmiddels sinds tweeënhalf jaar opgenomen is als een officiële GGZ-richtlijn voor de behandeling van psychisch trauma, zijn er instellingen waar er nog nauwelijks mee wordt gewerkt. Therapeuten hebben het niet geleerd. Praten is hun devies, maar praten helpt niet bij een trauma, het werkt in sommige gevallen zelfs contraproductief.'



#### Geld besparen met EMDR

Commercieel gezien lijkt het voor het bedrijfsleven ook interessant om EMDR te vergoeden of in de verzekering op te nemen. Landelijk kunnen miljoenen euro's worden bespaard als mensen na een trauma in plaats van twee jaar, twee weken thuis zitten. De Jongh: 'Klopt. Er zijn diverse supermarkketens die een contract hebben met D.O.e.N. Zodra een werknemer bijvoorbeeld een overval heeft meegemaakt, mogen we komen. Maakt niet uit hoe vaak. 'Ook hebben we met steeds meer verzekeringsmaatschappijen contracten lopen. Deze bieden traumahulp aan in hun pakket. Het is immers ook in het belang van de werkgever om de werknemer bij de verwerking van een trauma te begeleiden. D.O.e.N. biedt de complete behandeling aan, van begin tot genezing, voor een vast tarief van 1250 euro. 'Niet alleen bij een trauma met een grote T werkt EMDR, ook in de Arbo-sfeer gaan mensen onderuit, of melden zich ziek, na ingrijpende ervaringen die niet direct als trauma worden herkend. Zoals bij de diagnose van een ernstige ziekte, het verlies van een dierbaar persoon, een brand, seksuele intimidatie, een pestervaring of een schaamtevolle ervaring op het werk. In al dit soort gevallen kan EMDR uitkomst bieden'. EMDR lijkt eenvoudig toe te passen maar je moet als therapeut leren om in de kern van de klacht te schieten, anders blijft de angst bestaan. De Jongh: 'Het succes van de behandeling ligt aan de therapeut, zijn opleiding, zijn ervaring, en zijn inschatting van het probleem. Een nadeel kan dus zijn dat een slecht opgeleide therapeut met EMDR gaat werken en de methode niet goed toepast. Op de site van EMDR is een lijst met goed opgeleide therapeuten te raadplegen'. **AD**

\*Inga van Uchelen is werkzaam bij APPR bv