

Tips voor de Klinische Praktijk

Casus 'De Angstige Docent' van Ina Mennega*

Woordje vooraf

Kijk, je kunt heel wat woorden besteden aan hoe je nu precies de Ericksoniaanse aanpak en de Kort oplossingsgerichte aanpak kunt combineren en integreren binnen je eigen behandelmethodiek. Een beschrijving van een behandeling waarin dat gebeurt, is naar mijn idee nog het meest duidelijk en stimuleert tot 'na-af'. Officieel heet dat geloof ik dan 'experimenteren'. Zo'n casusbeschrijving schreef Ina Mennega ter afsluiting van de Mastercourse Ericksoniaanse en Kort oplossingsgerichte Psychotherapie 2004. Ze combineert op voortreffelijke wijze EMDR, Klassieke Hypnose, Kortoplossingsgerichte (schaal-) vragen en Ericksoniaanse strategieën binnen binnen haar eigen stijl.

Pascal Romkens

Gegevens cliënt

Man, 40 jaar oud, getrouwd, drie kinderen. Hij is leerkracht op een basisschool en heeft meer dan 10 jaar ervaring in het onderwijs. Meer dan 5 jaar geleden is er een incident op school geweest; hij werd beschuldigd van seksuele intimidatie door drie meisjes. Naderhand bleek dit bewezen onterecht te zijn. Eén vader van een leerlinge is cliënt toen letterlijk naar de keel gevlogen en werden er allerlei lelijke leuzen op de ramen van de school geschilderd. Sindsdien zit cliënt gedeeltelijk in de WAO en doet deels wat administratie op school of geeft leerlingbegeleiding (1 op 4). Sinds het incident staat hij niet meer voor de grote groep. Heeft na het incident 15 sessies psychotrauma gevolgd, maar dit heeft hem te weinig geholpen. Hiermee bedoelt hij dat hij niet van zijn angst af is. Hij slikt sinds kort antidepressiva, maar wil dit eigenlijk niet omdat hij bang is hiervan afhankelijk te worden. Als stressor noemt hij verder dat een herkeuring eraan zit te komen. Hij heeft veel sociale contacten, interesses en hobby's.

Hulpvraag

Sinds het incident op school durft hij niet meer voor (grote) groepen te staan en is hij angstig op school. Hij slaapt slecht en kan zich moeilijk ontspannen. Heeft vaak last van hoofdpijn en een gespannen gevoel in de maag. Hij ziet aankomen dat hij weer volledig goedgekeurd zal gaan worden en dat hij dan ook weer voor de groep zal moeten staan. Hij komt bij mij, omdat hij van zijn angst voor groepen af wil. Cliënt heeft over me gehoord van een collega en weet dat ik o.a. werk met EMDR. Hiervoor heeft hij specifieke belangstelling.

Observaties

Man maakt een rustige, bescheiden indruk. Geeft stevige, warme hand. Maakt goed oogcontact, maar "kijkt de kat uit de boom". Hij vertelt vrij rationeel en onbewogen *over* het incident, totdat, bij het doorvragen, de kern van zijn verhaal geraakt wordt. Emotie klinkt dan door in zijn stem (trilling) en hij slaat zijn armen voor zijn borst over elkaar. Ook kijkt hij vaker van me weg. Ademhaling gaat sneller en wordt hoger. Hij oogt meer in zichzelf gekeerd en treurig.

In zijn verhaal heeft cliënt het over:

- "ik vertrouw niemand meer"
- "ik ben nooit meer vrolijk, geniet niet meer zoals vroeger"
- "ik ben veranderd, ben niet meer de oude/mezelf"
- "de directeur heeft me zonder meer laten vallen"
- "ik ben aldoor gespannen, voel een blok op mijn maag"
- "ik ben het plezier in het omgaan met leerlingen kwijt"
- "dit is me door anderen aangedaan"
- "mijn lol in het lesgeven is me ontnomen"
- "ik kan me niet meer concentreren, lezen doe ik niet meer"
- "ik kan niet meer tegen drukte"
- "ik slaap slecht en ben veel moe"

Probleem- en klachtbeschrijving

Het incident op school bepaalt, na zoveel jaar, nog steeds het doen en laten van de cliënt. Hij durft dingen niet meer (voor groepen staan, mensen vertrouwen, op zijn eigen inzicht en mensenkennis vertrouwen) en gaat daardoor situaties met veel, onbekende, mensen uit de weg (vermijdingsgedrag).

Zijn basale gevoel van vertrouwen in de mens is geschaad en hij is hierdoor argwanend en voorzichtig geworden in de omgang met anderen. Hij heeft zijn onbezorgde manier van doen verloren en is constant alert op zijn omgeving. "Wat zegt/doet de ander en hoe moet ik dat inschatten" (externe locus). Dit voelt erg onveilig (je kunt immers iemand anders zijn gedrag niet bepalen en dus ben je een speelbal van de ander) en het is ook erg vermoeiend (als je constant met de ander bezig bent, kom je niet aan jezelf toe).

Het maakt hem onzeker over eigen kunnen en hij is gaan twijfelen aan zijn mensenkennis (de beschuldigingen van de meisjes kwamen voor hem uit de lucht vallen, er was voor hem totaal geen aanleiding).

Cliënt is hierdoor verdrietig en zit tegen depressiviteit aan. Cliënt wil weer kunnen genieten van zijn contacten met kinderen/volwassenen en weer vol vertrouwen voor een groep kunnen staan. Zijn vrolijkheid en onbezorgdheid wil hij weer terug. Hij is erg gemotiveerd om zijn probleem (hij heeft goede hoop dat hij zijn angst kan overwinnen, hij heeft immers altijd, tot het incident, met veel plezier voor groepen gestaan) aan te pakken.

Deze inventarisatie, samenvatting en analyse van zijn klachten en relaties tussen de klachten werden met client doorgesproken. Hij kon zich er goed in vinden.

Behandel focus / keuze van aanpak

Cliënt heeft belangstelling voor EMDR, omdat hij al 15 sessies psychotrauma heeft gehad (gesprekken, psychodrama) en dit onvoldoende heeft geholpen. Wel hebben de gesprekken geholpen om zijn kwaadheid en machteloosheid een stem te geven, ze hebben echter zijn angst niet kunnen wegnemen.

Hij heeft over EMDR gehoord en wil dit graag zelf ervaren. De motivatie van cliënt voor EMDR utiliseer ik, door deze vorm van therapie in de behandeling op te nemen. In overleg besluiten we EMDR daarom te combineren met hypnotherapie.

1e sessie

Voordat ik begin met het EMDR-protocol zal ik één hele sessie wijden aan het installeren van krachtbronnen m.b.v. hypnotherapie (waarin oplossingsgerichte suggesties verweef).

Deze 1e sessie is bedoeld om zijn ik-sterkte te vergroten, zodat het gevaar om te blijven steken in angst tijdens de EMDR-sessies wordt geminimaliseerd. Bovendien zal de 1e sessie vlak voor de kerstvakantie plaatsvinden, zodat hij met een stevig (hernieuwd) gevoel de feestdagen in gaat. Hij heeft dan op korte termijn zijn eerste nieuwe ervaring van rust en een goed gevoel opgedaan, zodat zijn vertrouwen in eigen kunnen en in de therapie/therapeut hoop geeft voor de toekomst (maakt nieuwsgierig naar meer, therapietrouw wordt versterkt).

Verloop en effect

Oefening "Meditatie met de handen" van Luc Isebaer gedaan. Dit gekoppeld aan zijn "veilige plek". Het rust-anker getest in een stress-situatie en cliënt werd heel snel weer rustig. Cliënt ging gemakkelijk in trance en voelde vertrouwen en rust op een diep niveau in deze sessie. Later blijkt dat de sessie heel lang nawerkt en dat cliënt opmerkingen krijgt uit zijn directe omgeving over het feit dat hij er goed uitziet (positieve bekrachtiging, ik-versterking). Als huiswerk geef ik hem mee, dat hij voor het slapen gaan, in gedachten even helemaal weer teruggaat in de ervaring van de veilige plek en alle gevoelens zo nogmaals weer ervaart (zelfhypnose).

De 2^e sessie is geheel een EMDR sessie, met als aanvangsbeeld dat één ouder hem bij zijn keel grijpt. Doelstelling is verwerking van de ingeprente angstige beelden, geluiden en gevoelens (uitdoven). Ontkoppelen van negatieve gedachten aan beelden van het incident en vervangen door nieuwe positieve gedachten en gevoelens bij het aanvangsbeeld (patroon doorbreken).

Verloop en effect

Als ik cliënt weer zie, valt me op dat zijn ogen heel helder staan en dat hij net bij de kapper vandaan komt. Hij ziet er "frisser" uit. Ik vertel hem dit en hij deelt mee dat zijn directe omgeving (vrouw, kinderen, vrienden) zo'n positieve verandering bij hem bemerkt. Hijzelf heeft vertrouwen en voelt nu al meer rust. Ook slaapt hij beter en de opdracht zelfhypnose heeft hij af en toe gedaan en dat ging hem goed af.

In de sessie daalde de schaal van spanning (in de maag) heel snel van 8 naar 5 naar 3 naar 1 naar 0.

Schaal van geloofwaardigheid ("ik ben een goede leraar") steeg snel van 5 naar 6 naar 7. Ik suggereerde hem het goede gevoel te laten uitvloeien over zijn hele lichaam en vooral naar zijn maag.

Vervolgens op zoveel mogelijke manieren dit nieuwe gevoel van rust en ontspanning geankerd (woord, kleur, beeld). De oorspronkelijke 7 werd daardoor een 'vette 7'.

Door toekomstverkenning (future pacing) geanticipeerd op zijn aanstaande gesprek (over 2 weken) met de directeur over het weer voor de groep moeten. Met deze hernieuwde gevoelens en gedachten laten stappen in het gesprek met de directeur (associëren). Zijn zelfvertrouwen en assertiviteit ("ik wil dat hij eerlijk tegen me is, dat zal ik hem zeggen") groeide hierdoor. Cliënt is helemaal verrast door het effect van EMDR: "ik krijg het beeld niet meer helder, wat gek dat het weg is".

Geef hem bij het afscheid de suggestie mee dat de toekomst vol is van nog meer plezierige verrassingen op het moment dat hij er weer vol in en voor (de klas) gaat staan. Ik geef hem geen verdere opdracht mee, omdat mijn inschatting is dat deze ervaring en posthypnotische suggestie voldoende gaan nawerken.

De 3^e sessie werd een hypno-sessie met als focus totale diepe ontspanning en het (her)ontdekken van interne mogelijkheden/kwaliteiten (resources) en hervinden van lol in het lesgeven.

Verloop en effect

Op verzoek van cliënt werd dit een hypno-sessie (1 dag voor het gesprek met de directeur), omdat de 1e sessie voor de kerstvakantie zo'n weldadig en langdurig ontspannen effect op hem had gehad. Blijkt dat cliënt al beter slaapt en dat hij de antidepressiva heeft laten staan.

In trance laten voelen wat er nu al anders gaat, beter gaat. Hem dit in toekomstverkenning meer laten doen, wat nog meer anders doen, beter doen. Laten voelen wat het effect hiervan is. Dit ankeren aan beeld, woord, kleur. Beide directeuren (oude en nieuwe) in beeld gebracht en houding opnieuw ten opzichte van beide laten bepalen (herkaderen).

Laten voelen/ervaren dat de twee directeuren verschillende mensen zijn en dus ook verschillend kunnen reageren (overtuiging "directeuren kun je niet vertrouwen" van algemeen terugbrengen naar specifiek).

Toekomstverkenning: voor de groep gaan staan, kijken naar de lachende kindergezichten, de vrolijkheid in de klas. Zijn hulpbronnen aangeboord en versterkt: jarenlange werkervaring in het onderwijs, iedereen vraagt hem altijd om advies, kinderen komen gemakkelijk naar hem toe, etc. Hem laten verwoorden wat hij doet, dat kinderen en volwassenen zo op hem reageren.

De 4^e sessie is wederom een EMDR sessie, met als aanvangsbeeld de witgekalkte leuzen die hij ziet op de ramen van de school als hij 's morgens vroeg arriveert.

Verloop en effect

In het voorgesprek blijkt dat het gesprek met de directeur goed ging. Cliënt bleef rustig en heeft gezegd wat hij wilde zeggen. Hij moet wel weer voor de groep, maar hij had dit ook wel verwacht. Hij heeft inmiddels ook al een groep gedraaid. Ging goed. Had nacht tevoren goed geslapen en was relatief ontspannen naar school gegaan. Geluiden komen nog wel versterkt binnen lijkt het, gewoon overleg tussen de kinderen wordt gehoord als geschreeuw. Moet zich wel nieuwe manier van werken aanleren, is er immers 6 jaar uitgeweest.

Er wordt meer in groepjes gewerkt en dit komt op cliënt over als chaotisch. Verminderd gevoel van controle. Zolang hij het idee heeft de controle te hebben, voelt hij zijn angst minder. Voelt soms nog spanning in zijn maag. Ik vraag of dit gevoel in de maag hetzelfde is als het gevoel toen hij voor het eerst bij mij kwam. Nee, cruciaal verschil. Wat maakt het anders? "Dit is een spanning die hoort bij het aanleren van de nieuwe werkmethode en niet bij het incident".

Begin EMDR-sessie. Genoemd beeld van de leuzen komt op. En spanning wordt wel weer in de maag gevoeld (dit vermoeden had ik al, blijkbaar is dit de zwakke plek van cliënt). Ook nu zakt de spanning snel van 7 naar 3 naar 1 naar 0. De geloofwaardigheid ("Ik doe het goed zoals ik het doe" en "ik ben een goed mens") stijgt ook snel (van 5 naar 7). Ook nu weer gefocuseerd op zijn maag. En goede gevoel op vele manieren geankerd. Laten weten dat enige spanning in maag goed is, normale alertheid, anders te ontspannen, je bent wel aan het werk niet op vakantie (geforceerde aandacht op de maag eraf halen en herkaderen, in normaal perspectief brengen). Normaal leerproces: iets nieuws leren (nieuwe werkmethode) kost inspanning en geeft voldoening als het eenmaal geleerd is. Spanning wordt dan als vanzelf minder en gaat weg."Je zult op een dag bij verrassing bemerken dat de spanning er niet meer is" (post-hypnotische suggestie). Ook laten luisteren naar de kinderstemmen en die klonken niet meer als lawaai, maar als vrolijkheid.

Beschouwing

In totaal heb ik deze man vijf keer gezien, waarvan 1 kennismakingsgesprek en 4 sessies (zoals hierboven beschreven). We hebben nog 1 afspraak staan op verzoek van cliënt, ter follow up. In mijn manier van werken (zowel bij de intake, een EMDR-sessie of hypno-sessie) merk ik dat ik veel meer toekomstgerichte vragen stel. Dit brengt "lichtheid" in de sessies. Deze man ging vliegensvlug door de EMDR sessies, omdat hij heel goed bij zijn hulpbronnen kon komen en deze kon behouden tijdens de sessies. Vragen als: hoe heb je dat eerder in de lessen gedaan, wat vragen kinderen allemaal aan je, hoe kijken ze naar je als je ze lesgeeft, komen ze gemakkelijk naar je toe en wat doe je dan dat ze dat zo maar doen, helpen de cliënt in te zien dat het toch niet zo extreem negatief is als meestal in het begin gevoeld wordt. Hoe ga je met je eigen kinderen om, wat vinden zij van hun vader etc. helpt ook (uitzonderingen benoemen). In trance worden dit soort vragen ook heel gemakkelijk beantwoord merk ik. Ook werk ik veel met toekomstverkenningen "de situatie even oefenen in de verbeelding", dit blijkt steeds weer effectief. Als huiswerk geef ik veelal

huiswerk mee in de vorm van een zelfhypnose of registratie opdracht. Wanneer heb je die maagpijn (blok op de maag), geef het geen oordeel, maar word je eens bewust van wat je dan denkt op zo'n moment, waar je bent en met wie. Een patroon wordt dan blootgelegd en voor cliënt inzichtelijker en beter hanteerbaar/oplosbaar (beperking of probleem). Ik probeer meer te werken met verwarrings-inductie. In feite is EMDR dat ook, ik vraag cliënt te associëren met het aanvangsbeeld en alle gevoelens en emoties daarbij en tegelijkertijd leid ik hem af door te vragen met zijn ogen mijn hand te volgen. Ook in een hypno-sessie werkt verwarring verdiepend: praten over bewust/onbewust, linker- en rechterhand of iets anders, wat eerst, gisteren/vandaag/morgen/volgende week etc. Ik werk veel met schalen en schaalvragen. Bij EMDR die van spanning en geloofwaardigheid, maar bij een hypno-sessie werk ik ook met schalen. Vaak ter plekke verzonnen op een kernthema dat cliënt zelf aanreikt. Het maakt het gemakkelijker voor cliënt om aan te geven waar het verschil tussen de cijfers zit en wat er nog moet veranderen/verbeteren om hoger uit te komen. Mijn ervaring is dat de cliënt dit vaak goed weet te verwoorden. Na een stilte komt er meestal een, voor cliënt zelf, verrassend antwoord. Het enige wat ik nog niet heb uitgeprobeerd, is het mij even terugtrekken om vervolgens met een advies terug te komen. Het past minder bij me, omdat het erg gekunsteld op mij overkomt. Het werkt voor mij goed om in direct overleg met cliënt te gaan over bijv. de behandelaanpak of huiswerkopdracht i.p.v. dat ik het als deskundige cliënt "voorschrijf". Ik sluit echter niet uit, dat ik het nog eens ga proberen. Ik geef complimentjes door de gehele sessie heen, i.p.v. in 1 keer. Cliënt accepteren dit zonder mitsen en maren. Doordat ik zelden een strakprogramma bij voorbaat heb, en dus kijk hoe de cliënt die dag bij mij de deur binnenstapt, houd ik alle ruimte om te utiliseren. Hierdoor ben ik flexibel en kan ik bijv. een hypno-sessie inlassen in de EMDR behandeling, omdat cliënt dit graag wil. Ook laat ik cliënt bepalen wanneer hij terug wil komen (over hoeveel weken of misschien niet). De cliënt heeft de regie. Dat werkt goed voor de motivatie van cliënt en versterkt het vertrouwen in eigen kunnen en in eigen inzicht. Wanneer cliënt een advies van mij wil, dan vraagt hij/zij daar wel om en geef ik die ook in de vorm van een aantal keuzemogelijkheden. Cliënt kan dan kiezen en heeft het gevoel dat hij/zij het tempo van de behandeling bepaalt.

***Praktijk Tranceforma**

Ina Mennega
Spadelaan 54
7331 AL Apeldoorn
055-5403006