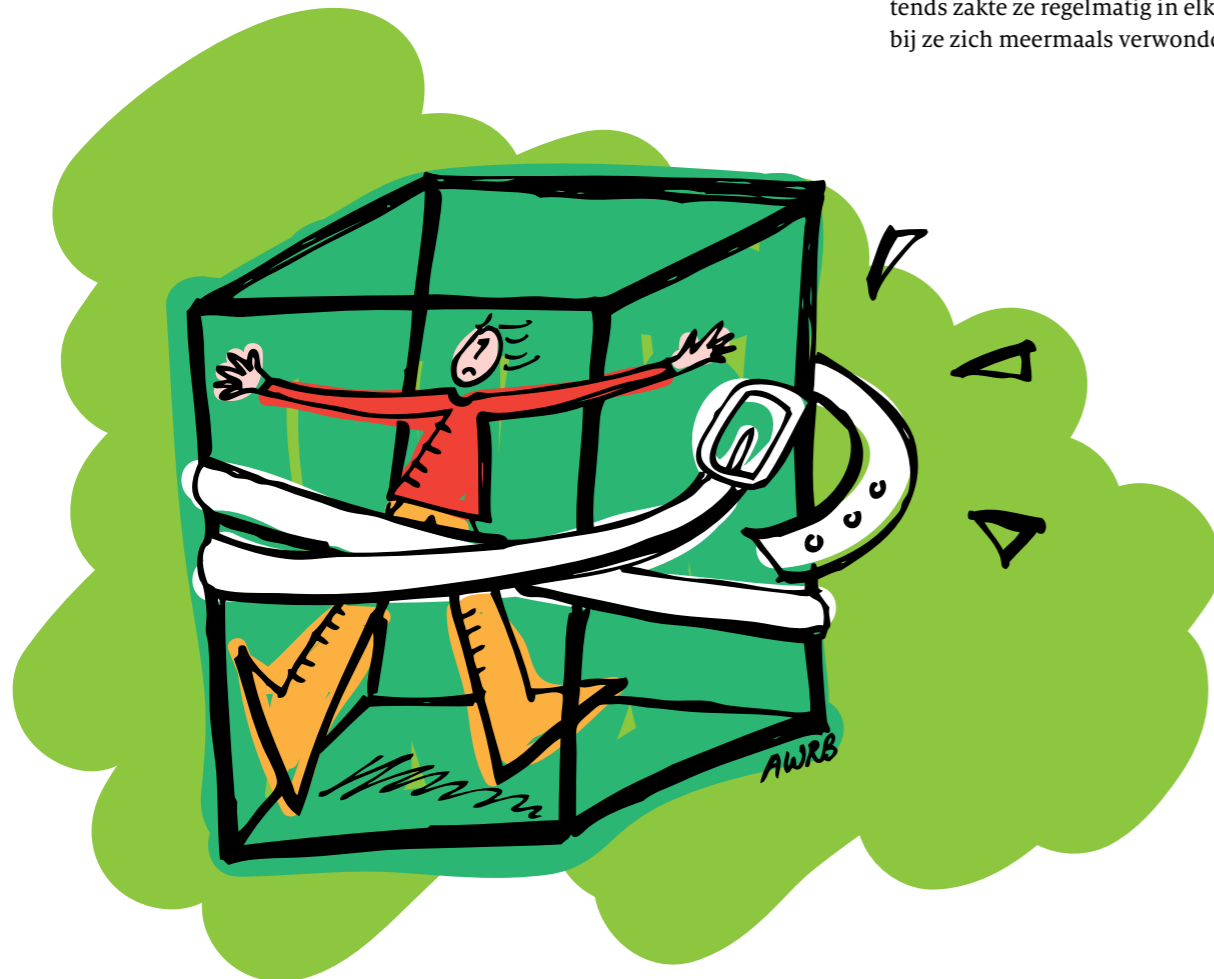


# EMDR effectief bij trauma

**De overspoelende angst voor alles wat herinnerde aan de opsluiting en het eenzaam doormaken van haar psychotische belevingen, was het ernstigste bijverschijnsel van de behandeling van de dochter van Mieke Dorleijn. De separatie had haar een trauma opgeleverd, met EMDR herstelde ze.**

tekst Mieke Dorleijn | yn@ypsilon.org illustratie Anna Wikje Roorda Boersma



**N**a een opname van een half jaar en een voorgeschiedenis waarbij ze vaak en lang gesepareerd werd, kwam onze 19-jarige dochter weer thuis wonen.

Psychotisch was ze niet meer. In die zin was de behandeling effectief geweest. De bijverschijnselen van de medicatie waren echter zo belastend dat zij hulp nodig had bij haar persoonlijke verzorging. Nachtelijke incontinentie voor urine en ontlasting waren beklemmende en schaamtevolle bijwerkingen. Door duizeligheid viel ze vaak. Vooral 's ochtends zakte ze regelmatig in elkaar waarbij ze zich meermaals verwondde. Door

intensieve behandeling, waarbij ook de internist en cardioloog betrokken waren, raakten deze bijwerkingen tot onze opluchting meer op de achtergrond.

Wat bleef waren de angsten en herbelevingen. Ze was bang om in een afgesloten toilet te zijn, durfde niet in een pashokje of in een lift. Een overspoelende angst voor alles wat herinnerde aan de opsluiting en het eenzaam doormaken van haar psychotische belevingen beperkten haar ernstig in het dagelijks leven. Ze was getraumatiseerd.

Opnieuw zochten we naar een oplossing van dit neveneffect van de behandeling. Al mag separatie natuurlijk beslist niet als behandeling worden gezien.

## **Van negatief naar positief**

Ik kende EMDR vanuit mijn studie. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* is een intensieve maar eenvoudige manier om akelige ervaringen te verwerken. De herinnering wordt naar voren gehaald en gecombineerd met een afleidende prikkel.

De cliënt volgt met de ogen de handbewegingen van de therapeut. Hierdoor wordt het informatieverwerkingssysteem in de hersenen gestimuleerd. In een relatief korte tijd leidt dit tot herkenbare veranderingen die ook na langere tijd blijven bestaan.

De grootste kracht van EMDR is dat het de hersenen laat herstellen in een tempo waarin het lichaam fysieke klachten geneest. EMDR stelt de cliënt in staat om de negatieve ervaringen te verwerken, waardoor spanningen en emotionele vervlaking afnemen en negatieve opvattingen plaats maken voor positieve.

## **Doorzetters**

Het was moeilijk om een EMDR-therpeute te vinden die het aankon en aandurfde om

## **De angst werd minder en haar stemming beter**

met deze traumabehandeling te starten. We liepen aan tegen weerstand en angst omdat de (onterechte) opvatting bestond dat deze behandeling mogelijk een psychose zou kunnen uitlokken.

Gelukkig hebben we doorgezet. Hoewel het zwaar was voor haar om terug te gaan naar de traumatische belevingen. Na de sessies was ze altijd heel erg moe en emotioneel. Maar al snel voelde ze de angst afnemen en verbeterde haar stemming.

Pas later las ik de onderzoeksresultaten die onze ervaringen bevestigden (zie kader).

Het begrip trauma is aan inflatie onderhevig. Het doormaken van een psychose is echter op zichzelf al traumatisch genoeg om EMDR standaard aan te bieden. Juist daarom wilde ik onze ervaring graag delen. ✱

Informatie: [www.ttip.nl](http://www.ttip.nl) (o.a. de mini-documentaire Trauma en Psychose).

Op [www.schizofreniebestaatniet.nl/interviews/wat-is-de-relatie-tussen-trauma-en-psychose-2](http://www.schizofreniebestaatniet.nl/interviews/wat-is-de-relatie-tussen-trauma-en-psychose-2) vindt u een interview met psycholoog David van de Berg over de relatie tussen trauma en psychose.

## **Onderzoek**

Onlangs werd Nederlands onderzoek gepubliceerd naar de behandeling van trauma's bij mensen met psychosen. EMDR bleek net zo effectief en veilig als bij mensen zonder psychosen. Standaard protocollen van deze therapie kunnen zonder aanpassingen gebruikt worden bij mensen met een psychose. In slechts 8 sessies hadden de deelnemers gemiddeld een sterke afname van traumaklachten.

## **Trauma**

Mensen met een psychose hebben vaker trauma's meegemaakt. Daarnaast is het meemaken van een psychose op zichzelf, inclusief de behandeling daarvoor en de ervaringen in de psychiatrie, voor velen een traumatische ervaring. Dit kan resulteren in een posttraumatische stress stoornis (PTSS). Mensen met PTSS hebben last van herbelevingen of nachtmerries en vermijden personen, plaatsen, voorwerpen of activiteiten die hen doen denken aan de nare ervaringen. Een onbehandelde PTSS verslechtert het beloop van psychosen. Het effectief behandelen van deze traumaklachten is voor velen een belangrijke factor in het herstel proces.

Bron: JAMA Psychiatry.