

*Hoe denken en werken collega's die vanuit een bepaalde therapeutische invalshoek EMDR toepassen? In de komende afleveringen van EMDR Magazine leest u een interview dat een kijkje in de therapeutische keuken biedt. In deze eerste aflevering een interview met Frieda Aelen over EMDR en systeemtherapie.*

**‘Getuigen kunnen een grote ondersteunende rol vervullen bij een EMDR-behandeling’**



foto Aafke Holwerda

*Frieda Aelen is cognitief gedragstherapeut en gezins- en relatietherapeut, waarbij zij ook EMDR toepast. Ze heeft een eigen praktijk en is als EMDR-behandelaar freelance verbonden aan een revalidatiekliniek voor niet aangeboren hersenletsel. Daarnaast geeft zij cursussen en supervisie. Frieda werkt vanuit de overtuiging dat verwerking van (opvoed)trauma's iets is dat je samen doet, en dat de aanwezigheid van belangrijke anderen bij de EMDR-sessies een helend effect heeft en banden herstelt. Zelfs haar hond werkt mee.*

*Door Marjolein Geldermans*

Als ik langs de openstaande de voordeur binnenstap, heet eerst de grote, zwarte hond Baboe mij snuivend en kwispelend hartelijk welkom. Even later ligt hij gezellig aan onze voeten in Frieda's werkkamer. Er hangt een rustige sfeer. Een grote spiegel boven de schouw reflecteert een bos lelies. Aziatische kunst voert de boventoon. Tegenover de bank ligt een stapel hout naast de open haard. In Frieda's werk met gezinnen en partnerrelaties is de behandeling veelal gericht op verwerking van verwaarlozing

en mishandeling binnen het systeem. "EMDR is een groot geschenk in een therapeutenleven", zegt ze. "Het lijden is verbleekt door deze techniek."

### Getuigen

Frieda is overtuigd van de toegevoegde waarde van de aanwezigheid van 'belangrijke anderen' bij het EMDR-proces: de 'getuigen' die een ondersteunende en faciliterende rol in de behandeling kunnen hebben. Als het aan Frieda ligt is er, wanneer dit maar enigszins mogelijk is, een getuige aanwezig bij de traumaverwerking. "Het betekent een grote steun voor degene die door het pijnlijke verwerkingsproces heen moet." In het Praktijkboek EMDR (Ten Broeke, de Jongh, Oppenheim) beschrijft zij in haar hoofdstuk over EMDR en systeemtherapie een casus waarbij de cliënte haar vader meevraagt bij een sessie die gericht is op verwerking van de verkrachting door haar (ex)partner.

"Het is altijd de cliënt zelf die bepaalt wie van de 'belangrijke anderen' bij de het EMDR-proces aanwezig is als getuige. Vaak is dat de partner, maar het kan ook een vriendin of een van de ouders zijn." Voor bijvoorbeeld de vader van de cliënt kan dit nogal heftig lijken, maar Frieda vertelt dat in de praktijk vaak blijkt dat mensen de rol van getuige juist

als een geschenk ervaren. “Je kunt het zien als een eer dat je bij het verwerkingsproces mag zijn en veiligheid mag bieden. In het geval van de cliënte uit de casusbeschrijving gaf het de vader een herkansing: hij had grote steken laten vallen in de opvoeding, en kon nu alsnog veel voor zijn dochter betekenen. Dit had voor beide een helende werking.”

De rol van getuige is nadrukkelijk niet bedoeld als troost. Goedbedoelde aanraking, bijvoorbeeld even aaien of iets bemoedigends zeggen, is niet toegestaan. De getuige komt pas in actie op uitnodiging van Frieda. “Ik heb de regie. In een gebaar als aaien zit de boodschap ‘laat het snel over zijn’, en het is verzachtend bedoeld. Dit staat haaks op EMDR. Er is geen verzachting, iemand moet juist door de pijn heen. Dat de getuige in de sessie ziet hoe zwaar het is waar die ander doorheen moet, is ondersteunend.”

#### Toegevoegde waarde

De aanwezigheid van de partner als getuige, betekent vaak meer dan alleen ondersteuning. In het geval van geweld binnen relaties betekent het ook een confrontatie met de impact van de eigen agressie. Als de partner (meestal een man) gewelddadig is geweest in de relatie met de cliënte en trauma's heeft veroorzaakt, is het belangrijk dat hij op gevoelsniveau meemaakt wat het geweld in al zijn omvang bij het slachtoffer teweeg heeft gebracht. Frieda: “Het is mijn ervaring dat, als de agressie nog geen lange geschiedenis heeft, de cliënt het als helpend ervaart dat de (gewelddadige) partner bij de sessie aanwezig is, omdat deze dan inderdaad getuige is van de ellende die het geweld heeft veroorzaakt. Daar komt bij dat het eigen agressieve gedrag veelal ook niet goed door het brein is opgeslagen -het vindt immers meestal plaats in een soort van bewustzijnsvernau-

wing- temeer als de agressie wederzijds was en een reactie op het gedrag van de ander. Door aanwezig te zijn bij het verwerkingsproces van de partner, kunnen ook de herinneringen aan het eigen agressieve gedrag opnieuw worden opgeslagen, waardoor er heling bij beide optreedt.”

Ook interventies in de interactie tussen cliënt en getuige kunnen volgens Frieda van toegevoegde waarde zijn in het EMDR-proces, bijvoorbeeld omdat schadelijke kerncognities bijgesteld kunnen worden. Als voorbeeld noemt ze een behandeling van een volwassen vrouw. Zij was de oudste dochter in het gezin en geparentificeerd. “Ze kwam voor de verwerking van een traumatische kindertijd waarin haar moeder de kinderen verwaarloosde, onder andere doordat zij zelf ernstig werd mishandeld door haar partner, in aanwezigheid van de kinderen. Deze moeder nam deel aan

doen’ bij, waardoor het positieve effect van EMDR werd versneld en versterkt.”

Hoewel troostende aanraking taboe is, kan functionele aanraking van de getuige volgens Frieda ondersteunend zijn bij het EMDR-proces. “De getuige legt de hand op de plek waar de spanning lichamelijk wordt gevoeld. Vaak is dit op de borst of de buik. In eerste instantie verhoogt dit de emotionele lading: je richt immers de aandacht op de pijnlijke plek. Tijdens de desensitisatie heeft het juist een ondersteunend effect. Je kunt het zien als een vorm van contraconditionering: ontspanning brengen op de plek waar je de meeste pijn voelt. De getuige houdt met de andere hand de hand van de cliënt vast, waarbij het belangrijk is dat de handpalmen contact maken. Palm-palmcontact geeft de meeste kalmte. Het zegt: ‘ik ben er voor je’.”

*“Het is mijn ervaring dat, als de agressie nog geen lange geschiedenis heeft, de cliënt het als helpend ervaart dat de (gewelddadige) partner bij de sessie aanwezig is.”*

*Frieda Aelen*

de EMDR-sessie als getuige. Tijdens de associatieketen kon zij het vertrouwen van haar dochter herstellen door op mijn aanmoediging te zeggen: ‘Ik zal er altijd voor je zijn om je te helpen.’ Bij haar dochter stelde dit de kerncognitie ‘ik moet het alleen

#### Verzilveren

De getuigen kunnen volgens Frieda ook een belangrijke bijdrage leveren aan verzilvering. Het verzilveren van de verandering die door EMDR teweeg is gebracht, ziet Frieda als een belangrijk onderdeel van de behande-

ling. Dit gebeurt wanneer de partner of een andere getuige in de weken na de EMDR-sessie nauwkeurig opschrijft welke veranderingen hij of zij bemerkt in het gedrag van de cliënt. Ook de cliënt zelf schrijft hierover. De persoon zelf verzilvert van binnenuit door stil te staan bij wat de behandeling heeft opgeleverd, en de partner doet het van buitenaf door diens observaties te delen. "Als ze te weinig verzilveren, krijgen ze van mij op hun donder", voegt Frieda lachend toe. Frieda ontvangt de observaties per email. Zij leest en bekrachtigt deze vervolgens. Redenerend vanuit de cognitieve gedragstherapie zegt zij: "Het betekent positieve bekrachtiging van de veranderende gevoelens en waarnemingen die de cliënt ervaart. Bovendien vindt er beloning plaats voor het werken aan verwerking."

### Het genogram

Als we praten over de oorsprong van haar werk als relatie- en gezinstherapeut, vertelt Frieda dat zij al jong het verband zag tussen gedrag en vroegere ervaringen. "Misschien doordat mijn moeder geen gemakkelijk leven had en ik erg met haar meeleeft. Om het verband van iets te begrijpen en te analyseren, is het belangrijk om meerdere factoren in ogenschouw te nemen. Zolang er mensen zijn, zijn er gezinnen. Daarbij zijn er altijd drie factoren: gezin, cultuur en geschiedenis. Die houden verband met elkaar." Frieda start dan ook elke behandeling met het maken en bespreken van een genogram. "Daarmee maak je zichtbaar hoe patronen en overtuigingen in gezinnen worden doorgegeven en je spoort er trauma's mee op. Het helpt de therapeut om hypothesen op te stellen over de aard van de verbanden tussen huidige symptomen en vroegere gebeurtenissen in de familie." Als er sprake is van mishandeling of verwaarlozing van kinderen door de ouders, behandel je het op-

voedtrauma, maar ook de oorsprong ervan. "Het genogram helpt de ouder zichzelf en het eigen onvermogen in de opvoeding te begrijpen. Ik heb nog geen ouder meegemaakt die denkt: 'Laat ik nu eens mijn kind mishandelen.' Het komt niet voort uit rotzigheid, maar uit onvermogen door eigen vroegere trauma's."

### Maatschappelijk betrokken

Frieda vertelt dat een leermeester op spiritueel gebied, Boedhist en monnik, haar inzicht in het belang van het werken met de trauma's van generaties heeft vergroot. "Wij zijn onze voorouders. We moeten de pijn aanraken. Heling is banden herstellen en het achter je laten van negatieve emoties om je zo te bevrijden van jaloezie en woede."

Maar niet alle trauma is op te lossen. "In asielzoekerscentra worden levens gestolen door de overheid", zegt Frieda met compassie. "De vluchtelingen die daar wonen kunnen niet door met hun leven, ze mogen niet werken en kunnen alleen maar afwachten. Dat er zo jaren van je leven zijn gestolen kun je alleen maar accepteren en de gevolgen leren verdragen. Daarom kan EMDR een mooie combinatie vormen met ACT (Acceptance Commitment Therapy)."

De maatschappelijke betrokkenheid van Frieda blijkt opnieuw als zij op verontwaardigde toon spreekt over de aandacht voor traumaverwerking in gezinnen in Nederland. "De overheid maakt het belang van de kinderen ondergeschikt door relatietherapie uit het verzekeringspakket te halen. Ik vind het een schande dat relatietherapie wordt weggezet als luxe. Kinderen zijn zo kwetsbaar, het is in hun belang dat de ouders het goed met elkaar kunnen vinden. Daarom hebben kinderen recht op therapie voor de ouders." Vanuit haar overtuiging dat de zorg voor kinderen een gedeelde

verantwoordelijkheid is, legt Frieda daarom de verantwoordelijkheid bij de hele omgeving. "We zijn met zijn allen verantwoordelijk voor de wijze waarop een kind zich ontwikkelt. Niet alleen de ouders maar ook de juffen en de familie. De essentie van de wijcultuur is delen. Zoals ook de mensen die het goed hebben, moeten geven aan arme mensen. Als het gaat om opvoeden, vreedzaamheid, zorg en een menswaardig leven: we kunnen het alleen maar samen doen."



*Hond als getuige*

Ook Baboe, de hond van Frieda is bij haar therapie-sessies aanwezig. Je zou kunnen zeggen dat hij eveneens de rol van getuige heeft. Veel cliënten ervaren zijn aanwezigheid als kalmerend. "Het heeft een positief effect op het verloop van de EMDR-sessies. Dit blijkt ook uit feedback die de cliënten hierover geven. Baboe is een gevoelige hond. Vaak loopt hij heen en weer tussen de cliënt en de partner. Zijn van nature beschermende houding is voelbaar voor cliënten: ze voelen zich welkom door hem. Hij is dus eigenlijk een hulphond en als het ware ook aan het werk", lacht Frieda. Ze illustreert de rol van de hond met een filmpje waarop we zien dat hij tijdens een EMDR-sessie met zijn kop op de schoot van de cliënt ligt. De handen van de man rusten op de zachte vacht. Bij back to target tilt de hond even zijn kop op en kijkt de cliënt aan. "Alsof hij begrijpt dat er werk is verzet en er nu een rustmoment in het therapieproces is."