



*Een voorbeeld van stabiliseren  
vóór EMDR: De Drie Testen van Joany  
Spierings in de praktijk*

*Sarah is een jonge, tengere vrouw van twintig jaar. Ze heeft last van herbelevingen, beschadigt zichzelf, valt andere mensen aan, en daarnaast zijn er problemen met eten. Ze is door de psychiater gediagnosticeerd met een chronische posttraumatische stressstoornis en met dissociatieve problematiek. Daarnaast heeft ze een lichte verstandelijke beperking. De vraag aan mij is of ik iets kan betekenen, zodat Sarah niet opgenomen hoeft te worden. Ik ga met haar aan de slag met behulp van de drie testen van Joany Spierings.*

# ‘De drie testen in de praktijk’

Door Judith Westra

## Kennismaking

Klein, tenger, met haar blik naar beneden, haar haren half voor haar gezicht hangend, zit ze daar. Haar jas ‘veilig’ om haar heen. Ik krijg een voorzichtig en slap handje. Sarah praat met een zachte, bijna niet hoorbare stem. Een voor haar vertrouwde begeleider is met haar meegekomen. Sarah woont binnen een woonvoorziening met 24-uurs zorg voor mensen met een (lichte) verstandelijke beperking.

## Rationale

Sarah lijkt voor EMDR onvoldoende in staat haar emoties te reguleren en er is een hoge mate van angst en beleving van onveiligheid. Ik besluit haar houvast te bieden en al werkend volgens de methode van de drie testen de therapeutische relatie met haar op te bouwen, ook al omdat ze is gediagnosticeerd met dissociatieve problematiek, waarbij het er vooral om lijkt te gaan dat ze geen verbinding maakt met haar gevoel. Haar lichte verstandelijke beperking maakt haar bovendien kwetsbaarder, omdat ze daardoor minder zelfcontrolerend vermogen heeft.

## De drie testen

Allereerst maak ik met Sarah haar persoonlijke map met daarin een complete print met de werkbladen van de drie testen. We gebruiken een ringmap zodat er makkelijk blaadjes ingevoegd kunnen worden. De map heeft voorop een doorzichtig plastic, waarvoor Sarah een mooie tekening

maakt en haar naam schrijft. Gedurende de hele therapie neemt ze elke keer deze map mee. Zij heeft de controle erover. Ze weet van stap tot stap waar ze aan toe is.

We beginnen ons werk met de ‘dagelijks leven test’. Sarah beschrijft op een aantal onderdelen hoe haar dagelijks leven eruit ziet. Ze heeft gelukkig al de nodige ondersteuning van begeleiders. Deze helpen haar zodat ze bijvoorbeeld elke dag regelmatig eet, omdat ze eerder wel eens flauw viel toen ze te weinig at. Wat ook extra aandacht behoeft is haar slapen, omdat ze ‘s nachts vooral last heeft van herbelevingen en daardoor slecht slaapt. Samen maken we een denkbeeldige kist waarin ze de nare herinneringen voorlopig op kan bergen, tot we in de therapie toe zullen zijn aan EMDR. Om de verbeelding kracht bij te zetten, tekent Sarah haar kist. Om deze nare herinneringen extra bij haar weg te houden, besluiten we samen dat ik die tekening bewaar op mijn kantoor. Als extra leer ik Sarah de ‘veilige plek oefening’, zodat ze die kan doen voor het slapen gaan. Ook deze wordt weer visueel ondersteund met een collage.

Een tweede aandachtspunt is haar werk, waarvan ze steeds vaker verzuimt. Het belang van haar werk wordt met haar doorgesproken en hierbij wordt haar begeleider ook actief betrokken. Sarah werkt alle dagen een aantal uren op een kinderboerderij, waar ze de dieren verzorgt. We spreken af dat het personeel haar zal helpen op tijd naar haar



werk te gaan en uit het werk even tijd voor haar zal maken voor een praatje om de overgang terug te maken.

### Binnenwereld test

Als haar buitenwereld met behulp van begeleiders in de steigers is gezet, zodat deze geen stoorzender(s) meer bevat die met de therapie interfereren, gaan we aan de slag met de tweede test betreffende haar binnenwereld. Allereerst kijken we naar haar affectregulatie. Sarah beschrijft hoe ze omgaat met verdriet en hoe ze zichzelf kan troosten. Haar knuffelbeer is daarbij een grote hulp. Verder helpt het haar om te gaan douchen. Dit doet ze dan ook regelmatig. Samen met Sarah en haar begeleidster bedenken we verder nog dat ze muziek kan gaan luisteren om haar verdriet te uiten en om daarna weer vrolijk te worden. Ook een stukje wandelen, fietsen of skeeleren kan haar helpen.

Meer problematisch is het omgaan met angst, al lukt het Sarah inmiddels wel om hulp te vragen als ze bang is bij de begeleiding. Het is voor haar moeilijk om zichzelf gerust te stellen. Hierbij zal het personeel haar gaan helpen, door haar eraan te herinneren dat ze bijvoorbeeld de 'veilige plek oefening' kan doen, of haar knuffel tegen haar aan kan pakken en rustig aaien (de rustige aaibeweging heeft een fysiek kalmerend effect).

Het moeilijkste voor Sarah is het omgaan met de emotie boosheid. Uit de pannenset blijkt dat ze op die momenten vaak tot zelfbeschadiging komt. Ze is vooral boos naar aanleiding van dingen in de buitenwereld en ze uit dit ongecontroleerd naar zichzelf of naar anderen. We gaan hiermee aan het werk door Sarah te leren haar boosheid op een andere manier te uiten. Bij Sarah blijkt het scheuren van oud papier tot snippers haar te kunnen helpen.

Vervolgens kijken we naar de onderdelen zelfcompassie en verbondenheid. De laatste illustreren we met behulp van cirkels waarbinnen Sarah zichzelf in het midden moet tekenen, om daarna in verschillende cirkels daar omheen de voor haar belangrijke mensen in kaart te brengen: hoe dichterbij, hoe belangrijker. Hieruit blijkt dat Sarah haar familie het meest belangrijk vindt, maar dat er bijvoorbeeld ook

een tweetal belangrijke relaties voor haar zijn op het werk, en dat ze een vriendin heeft.

Sarah heeft wat betreft zelfcompassie een aantal negatieve cognities die haar parten spelen, zoals 'ik ben dom'. Voor deze cognities zoeken we de 'bewijzen', om ze later met EMDR te kunnen bewerken. Voor nu worden de cognities afgezwakt en komt er ruimte om met compassie naar zichzelf te kijken door Sarah een complimentendagboek bij te laten houden. Ook laat ik haar vragen bij drie mensen die belangrijk voor haar zijn en die we samen kiezen, om iets positiefs over Sarah op te schrijven. Dit doen we door in haar map voor elke persoon een blaadje te maken met daarop de vraag: 'wat vind jij positief aan mij, Sarah?' De door hen geschreven teksten bespreken we daarna in therapie en we werken ze 'groot' uit in een collage.

### Notendop test

De laatste test voor Sarah is de notendop test. Sarah krijgt een A4tje per tien levensjaren (in haar geval dus twee). Midden over de vellen (horizontaal/liggend) heb ik als voorbereiding al een lijn getrokken: dit is Sarah's levenslijn. Nu vraag ik haar om onder de lijn alle nare gebeurtenissen te plaatsen, hoe naarder hoe lager op het papier. Soms vraag ik extra toelichting. Als Sarah klaar is met alle nare gebeurtenissen (deze moeten met EMDR bewerkt gaan worden), dan vraag ik haar afsluitend om boven de levenslijn alle bijzonder positieve herinneringen een plaats te geven (bruikbaar binnen RDI of *cognitive interweaves*). Dit lukt Sarah inmiddels prima en ik vertel haar dat we de keer erna met de EMDR van start zullen gaan!

### Afloop

Ik heb hierna EMDR kunnen doen en veel van haar klachten zijn verdwenen. Daarnaast heb ik het team uitleg gegeven over trauma en dissociatie, over hoe ze haar in het 'nu' kunnen halen en hoe ze haar het prettigste kunnen begeleiden. Dat maakt dat ze nu beter functioneert, minder wegloopt/zwerft, minder automutileert en ook beter slaapt. Ze heeft geleerd beter met spanningen om te gaan en kan zichzelf geruststellen of geruststelling zoeken bij anderen (begeleiders). Ik zie haar momenteel nog in een lagere frequentie om haar proces verder te begeleiden.