

Client's Perspective

Door Henriëtte van der Zee en Femke van de Linde

Deze rubriek is voor mooie, aangrijpende, interessante of enthousiaste uitingen van cliënten over hun EMDR-therapie. Het kan gaan om een omschrijving van hoe iemand de EMDR-sessie of de therapie heeft beleefd, een gedicht of een kunstige uiting in de vorm van beelden.

Bonneke had last van een negatief zelfbeeld. We werkten 'rechtsom' vanuit de kernopvatting 'Ik ben de mindere'. Bonneke selecteerde meerdere gebeurtenissen als bewijsmateriaal, waarbij één van de ervaringen een motoraanrijding was, waarbij haar zusje gewond raakte.

Bonneke, toen zeven jaar oud, speelde op straat met haar zusje. Haar moeder had gevraagd om goed op het zusje te passen. Op een onoplettend moment werd het zusje aangereden door een motor. Ze vloog als een pop door de lucht en kwam met een harde klap neer, bewusteloos en gewond. Volwassenen schoten te hulp en namen de regie over. Ze brachten het zusje naar huis, waar ze een aantal dagen in bed verpleegd moest worden. Niemand keek om naar Bonneke...

Voor Bonneke was het naarste plaatje dat ze haar zusje als een pop in de lucht zag hangen. De NC was: 'Het is mijn schuld, ik had beter moeten opletten'. We startten met klikjes, zoals dat in 2011 nog gebruikelijk was.

Tijdens de sessie visualiseerde Bonneke veel. Ze plaatste haar door de lucht vliegende zusje in een ballon die haar zou beschermen. Toen er vervolgens allerlei nare plaatjes voorbij kwamen, stopte Bonneke elke nare ge-

beurtenis in een aparte ballon. Ze visualiseerde dat ze de ballon met haar zusje mee naar huis nam, wat haar een goed gevoel gaf. Vervolgens vroeg ze zich af wat ze met de andere ballonnen aan moest vangen. Op de suggestie 'gewoon loslaten?', liet Bonneke deze ballonnen los en liet ze meevoeren door de wind. Dit luchtte haar op en ze voelde diepe lichamelijke ontspanning.

Na afloop van de behandeling schreef Bonneke dit gedicht over deze sessie:

EMDR

*Zoals een klok de tijd wegtikt,
Zijn herinneringen op afstand gezet.
Najagende gedachten tot
Kleurige ballonnen getransformeerd.
Losgelaten, zweven zij weg van mij.
Meegenomen door de wind
Laten zij slechts stipjes achter
In mijn brein.
Mijn hoofd voelt ruim en licht,
Mijn hart zwelt op,
Mijn longen krijgen lucht.
Een loden last is weggenomen.
Vrij...
Eindelijk.*

Bonneke, april 2011



Wil je graag iets van jouw cliënt in deze rubriek zien, dan kun je contact opnemen met Femke van de Linde (lindepraktijk@gmail.com). De bedoeling is dat je er zelf een inleidend stukje bij schrijft.