

Getest de EMDR-kit

Tekst: Rowina de Bas

Om fysieke klachten bij de therapeut te voorkomen, kan het gebruik van hulpmiddelen, zoals een lichtbalk, tijdens EMDR uitkomst bieden. Maar zijn er mogelijk nog meer voordelen van die lichtbalk dan alleen het voorkomen van 'EMDRS'? Drie ervaren EMDR-therapeuten testen de in Nederland ontwikkelde EMDR-kit uit en concluderen dat het om verschillende redenen een aanvulling is op hun dagelijkse praktijk.

De EMDR-kit is ontwikkeld door Psy-zo! en bedoeld om EMDR-therapeuten tijdens de behandeling te ondersteunen. Het apparaat bestaat uit een lichtbalk voor visuele stimulatie, trillers voor tactiele stimulatie en een koptelefoon voor auditieve stimulatie. De therapeut kan de verschillende functies aansturen met een daarop aangesloten controller. Kijk voor meer informatie op: www.emdrkit.com.

Het testpanel: Piggel van Lennep, psychotherapeut bij GG-Net, gebruikt wegens fysieke klachten een lichtbalk tijdens haar EMDR-behandelingen. Haar werkgever schafte een lichtbalk van het bedrijf Neurotek aan. Haar collega, GZ-psycholoog Wendy Otemann, kiest juist voor handbewegingen. Zij zit dicht bij de patiënt om, tijdens EMDR, optimaal te kunnen afstemmen. Op de werkplek van Meta Oldenziel, klinisch psycholoog in het Gelre Ziekenhuis, wordt het gebruik van een lichtbalk nog overwogen. Wendy en Piggel behandelen volwassenen, Meta behandelt ook kinderen.

Startklaar pakket

Voor Wendy is het de eerste keer dat zij met een lichtbalk werkt. "Ik had het apparaat snel geïnstalleerd. Binnen tien minuten had ik door hoe ik de basale functies moet gebruiken, zoals het aanzetten van de verschillende modaliteiten en het instellen van de snelheid en het volume. Daarna las ik pas de handleiding om meer te weten te komen over de aanvullende functies. Die handleiding is heel duidelijk."

Piggel geeft aan dat de drempel om het apparaat te gaan gebruiken laag is. "Zelfs voor een 'apparaatfobicus' zoals ik, is het een startklaar pakket. Je hoeft niet bang te zijn voor gestuntel tijdens je behandeling. Het gebruiksgemak verlaagt de drempel om het te gaan gebruiken bij patiënten. Wat mij direct opviel, is de secondewijzer op het display van de controller die aangeeft hoe lang een set al duurt. Zo hoef ik niet steeds mee te tellen om te weten wanneer ik de lampjes kan stoppen. Op de display staat aangegeven

wanneer je het apparaat stop hebt gezet. Dat mis ik bij de Neurotek lichtbalk."

Ook Meta vindt het een belangrijk pluspunt dat je snel aan de slag kan met het apparaat. "Je hebt geen handleiding nodig om de lampjes sneller of langzamer te laten gaan of om het geluid in te stellen. Ik heb de handleiding niet gelezen, het wijst zich vanzelf."

Een minpunt is volgens de panelleden het wat instabiele tafelstatief. Meta: "Het duurde even voordat ik de driepoot goed recht had staan. Soms moest ik de potjes wat verzetten om ervoor te zorgen dat de balk niet zwenfelt." Piggel en Wendy hebben beiden gebruik gemaakt van een aparte grondstandaard waar de lichtbalk op gemonteerd kan worden. Op deze manier kun je met de patiënt aan een zijte werken in plaats van aan een tafel. "Het grote statief is steviger", vertelt Wendy, "maar je hebt dan iets meer tijd nodig om het apparaat op te zetten. Het tafelstatief kun je na gebruik snel inklappen en met de lichtbalk opvouwen."

Het panel waardeert het design overigens voldoende om het apparaat na gebruik te laten staan voor een volgende keer. "Ik heb het apparaat in mijn kamer laten staan na gebruik", vertelt Wendy. "Je zet het makkelijk in een hoekje, het staat niet in de weg. Als ik het nodig heb, pak ik het apparaat er zo weer bij." Piggel vult aan dat ze daarentegen de Neurotek lichtbalk niet in haar kamer zou laten staan. "Die valt erg op."

Het panel concludeert dat vooral het gebruiksgemak van de EMDR-kit een pluspunt is. De functies op de controller geven voldoende duidelijkheid om het apparaat aan te zetten en de basale functies in te stellen. De heldere instructie geeft de mogelijkheid om de aanvullende opties te exploreren.

Veelzijdig apparaat

De EMDR-kit geeft de mogelijkheid om gebruik te maken van drie modaliteiten: visueel, auditief en tactiel. De modaliteiten kunnen via de oplaadbare controller ingesteld worden op intensiteit en snelheid. Aanvullende opties bij de visuele stimulatie zijn instellingen voor de kleur van de lampjes, het aantal lampjes en de bewegingen van de lampjes. De standaard kleur van de lampjes is blauw. De therapeut kan ook één van de andere zeven beschikbare kleuren instellen zoals wit, rood, geel of groen. Tevens

is er een *random* optie, waarbij de verschillende kleuren elkaar afwisselen. Bij tactiele stimulatie is de toonhoogte, het volume en de snelheid instelbaar. Ook kan de therapeut kiezen voor onregelmatige klikjes en voor toevoeging van muziek.

Meta heeft zowel bij kinderen als bij volwassen patiënten meerdere modaliteiten gebruikt. "De trillers gebruikte ik steeds in combinatie met de oogbewegingen of de auditieve stimulatie. Veel patiënten ervaren twee modaliteiten als meer afleiding dan een. Ook vonden ze de trillers erbij prettiger, omdat het meer afleiding geeft. Het is mijn ervaring dat tactiele stimulatie de patiënt goed in het hier-en-nu kan houden en hem of haar letterlijk iets



De verschillende functies worden aangesloten op een controller

in handen geeft. Voordat ik begin, stem ik eerst met de patiënt af wat de juiste snelheid en intensiteit is. Het is me opgevallen dat patiënten dat heel goed zelf kunnen aangeven. Voor kinderen is het leuk dat zij de kleur van de lampjes kunnen kiezen."

Ook Wendy geeft aan dat zij de EMDR-kit een veelzijdig apparaat vindt. Toch heeft zij weinig gebruik gemaakt van de verschillende modaliteiten. "Ik vind het jammer dat de modaliteiten niet afzonderlijk van elkaar te regelen zijn. Als je het geluid zachter zet, dimmen ook de lichtjes die daardoor onscherp worden. Een praktisch bezwaar bij het gebruik van de bijgeleverde koptelefoon is dat het snoer veel te kort is. De koptelefoon wordt aangesloten op de *controller*, die je in je hand houdt. Je moet nog oppassen dat je de koptelefoon niet meentrekt als je de *controller* even neerlegt. Verder vind ik het elektronische geluid van de tonen en het zoemend geluid van de trillers storend, maar dat heb ik niet nagevraagd bij de patiënten." Piggel heeft vooral de instellingen van de visuele stimulatie uitgetest bij haar patiënten. "Een patiënt gaf aan dat ze de lichtjes te diffuus vond. Ik heb de lichtintensiteit toen wat aangepast, waarna het wel goed ging. Ook aanpassing van de snelheid gaat heel eenvoudig. Als ik merk aan iemands oogbewegingen dat het tempo te laag is, voer ik de snelheid op met een druk op de knop."

De patiënt op afstand

Met het gebruik van de lichtbalk staat er een stuk techniek tussen de therapeut en de patiënt. Is dit een storend aspect tijdens de EMDR?

"Het voelde voor mij eerst wat afstandelijk", vertelt Wendy. "Maar in de tijd dat ik vooral klikjes gebruikte en de patiënt met de ogen dicht zat, was de afstand eigenlijk nog groter." Meta geeft ook aan dat het anders 'voelt'. "Met een lichtbalk heb ik meer afstand tot het proces van de patiënt. Je kunt niet handmatig afstemmen." Piggel vindt toch dat het gebruik van de EMDR-kit niet interfereert in het therapieproces. "Ik kan voldoende ondersteunend en nabij zijn, ook als ik aan de andere kant van de tafel zit. Voor de patiënt is het misschien wel makkelijker om emoties te laten gaan, als de therapeut wat meer op afstand zit." Dat afstand voor de patiënt prettiger kan zijn, heeft Wendy ondervonden. "Een patiënte zei tegen me: 'Als je zo dicht bij me zit, ben ik veel meer met jou bezig. Met hoe je er uit ziet, of dat je me zo ziet als ik emotioneel ben. Met het apparaat kan ik me beter concentreren op mezelf.' Ik merkte tijdens de EMDR dat haar proces juist vlotter verliep met mij op afstand. Nabijheid van de therapeut kan dus ook belemmerend werken. Dat had ik niet zo bedacht voordat ik de lichtbalk gebruikte."

Het panel geeft aan dat zij de oogbewegingen met een lichtbalk minstens even effectief vinden voor het therapieproces als met de handbewegingen. Meta vindt de lichtbalk nog effectiever, omdat patiënten meer hun eigen proces kunnen volgen. Haar patiënten gaven unaniem aan dat ze de lichtbalk prettiger vonden dan het volgen van de vingers. "Sommige patiënten gaven zelfs aan dat het beter voor hen werkt. Ook vonden ze het moderner en 'minder gek' dan de handmatige oogbewegingen. De adolescenten vonden dit stoerder, meer 'hightech'. Bij hele jonge kinderen, die ik op de schoot van de ouders behandel, zou ik de taps blijven gebruiken, maar de trillers zouden ook goed kunnen."

Een aanrader?

Om verschillende redenen vinden de panelleden de EMDR-kit een aanvulling op hun dagelijkse EMDR-praktijk. Piggel vindt het fijner om met dit apparaat te werken dan met haar handen. "Doordat ik mijn handen vrij heb, kan ik tijdens de EMDR aantekeningen maken van dingen die me opvallen en van de *interweaves* die ik maak. Bovendien kan ik doorgaan bij patiënten die snel associëren! Met de handbewegingen was ik soms geneigd mijn arm rust te geven door toch even in gesprek te gaan of de zitting te verkorten. Voor het proces wil je dat juist niet. Als ik een eigen praktijk zou hebben, zou ik er

een aanschaffen.”

Wendy denkt daar wat anders over. “Ik heb niet zo snel last van mijn arm, dus voor mij is het geen ‘must’. Sommige technische aspecten vind ik wat minder, waardoor ik de investering voor mijzelf te fors vind. Het is wel een aanvulling, omdat je een alternatief kan aanbieden voor patiënten die het prettiger vinden om wat meer op afstand te zitten van de therapeut. Je kunt voorafgaand aan de EMDR met de patiënt bespreken welke voorkeur hij of zij heeft.”

Meta is door de tevredenheid van haar patiënten overtuigd van de toegevoegde waarde van de EMDR-kit voor haar werkplek. “Ik vind het belangrijk om te luisteren naar de mening van patiënten over wat zij als prettig en minder prettig in de behandeling ervaren. De EMDR-kit is cliëntvriendelijk en daarom vind ik het een must voor mijn werkplek om er een aan te schaffen. Ik zet het op de begroting!”



Piggel van Lennep gebruikt al geruime tijd een lichtbalk tijdens EMDR

Testoordeel uitgedrukt in rapportcijfers

Gebruiksgemak 8,3

Cliëntvriendelijkheid 8,2

Veelzijdigheid 8,0

Design 8,3

Algemeen testoordeel 7,7

Belangrijkste pluspunten

Gebruiksgemak en cliënttevredenheid

Belangrijkste minpunten

Modaliteiten zijn niet afzonderlijk in te stellen en instabiel tafelstatief



Wendy Otemann en patient