

Als EMDR-therapie
niet lijkt te werken...

**is er dan
niet gewoon
een target
gemist?**

Joe is een 18-jarige slimme jongen met diverse talenten op sociaal en sportief gebied. Hij is altijd een vechter geweest, een volhouder die niet snel opgeeft. Zijn winnaarsmentaliteit heeft hem ver gebracht in het leven. Anderen beschouwden hem dan ook als een veelbelovend talent, tot een jaar geleden. Toen werd hij overvallen, en met bedreigingen en geweld van zijn scooter beroofd door een donkere jongen.



Tekst: **Linda Verhaak** Illustratie: **Charlotte Tasma**

Sindsdien leeft Joe in angst en is hij voortdurend op zijn hoede. Thuis zorgt hij dat alle deuren en ramen altijd goed dicht zitten en op straat kijkt hij veel om zich heen en vermijdt bepaalde plekken. Hij heeft last van nachtmerries, en als hij alleen thuis is, hoort hij allerlei geluiden waarvan hij vreest dat het wijst op insluipers, die het op hem hebben gemunt. Zijn schoolcarrière is ontregeld doordat hij niet meer naar school durft te gaan, omdat hij daar 'types' rond heeft zien lopen die hem doen denken aan de overvaller van vorig jaar. Hij voelt zich nergens meer echt veilig, behalve op zijn eigen kamer.

Na een half jaar behandeling met EMDR-therapie (door een andere therapeut dan ondergetekende) wordt Joe niet alleen in toenemende mate somber, maar hij brengt ook steeds meer tijd door achter de computer op goksites. Gokken is inmiddels een verslaving geworden. Tegelijkertijd voelt hij zich falen en wil hij zijn ouders niet teleurstellen. Uiteindelijk ziet hij geen andere uitweg dan

zich op te laten nemen voor een klinische behandeling met als doel van zijn gokverslaving af te komen. Hij vertrekt voor zes weken naar een verslavingskliniek in het buitenland.

Joe geeft hier in ons eerste gesprek aan dat hij absoluut geen EMDR meer wil, want dat heeft bij zijn vorige behandelaar onvoldoende effect gehad. Hij wil werken aan zijn depressie en zijn gokverslaving. Daar heeft hij het meeste last van. Hij is teleurgesteld in zichzelf en voelt zich waardeloos. Gokken is het enige waarvan hij weet dat hij er goed in is en waar hij om wordt gewaardeerd. Joe is een meester geworden in het analyseren van wedstrijduitslagen en het 'voorspellen' van de uitkomst van een bepaalde wedstrijd. Hij brengt dagenlang achter zijn computer door en 'vrienden' vragen hem om hen te adviseren. Maar hij voelt zich leeg van binnen en is door het gokken geïsoleerd geraakt.

Vraagtekens

Een half jaar EMDR-therapie en zo weinig vooruitgang doet vraagtekens rijzen. Zou er door de vorige therapeut wel met het juiste targetbeeld zijn gewerkt? Ik vraag Joe uit over zijn trauma en over de behandeling die hij daarvoor heeft gekregen. Hij heeft zo'n twaalf EMDR-sessies gehad op het beeld, waarop hij van zijn scooter wordt geslagen. Hij kan over de gebeurtenis vertellen zonder geëmotioneerd te raken. Hij heeft na de beroving de politie ingeseind; de dader is aangehouden en hij heeft zijn scooter weer terug. Hij hoefde voor zijn verwondingen niet naar het ziekenhuis en heeft er geen blijvend lichamelijk letsel aan overgehouden. Maar hij houdt voortdurend last van angst voor de dader, omdat hij vreest dat die wraak zal willen nemen.

Als ik Joe aanspoor om te vertellen hoe het verhaal verder gaat, zegt hij dat de overvaller hem nog enige tijd is blijven achtervolgen. Joe denkt zelf uit woede, om wraak te nemen, omdat hij hem heeft verlinkt aan de politie. Zo zag hij hem met een paar maten bij zijn werkplek klaar staan. En later, in een periode waarin zijn ouders niet thuis waren, stond bij zijn huis voor de deur een auto, waarin de dader en een paar vrienden zaten. Joe is ervan overtuigd dat het hem dankzij zijn grote waakzaamheid is gelukt om uit handen van de dader te blijven. Intussen trok hij zich steeds meer terug in zijn eigen huis. Hij zei zijn bijbaan op en ging niet meer naar school. Joe hoorde in diezelfde tijd verhalen over de dader: over zijn gewelddadigheid en dat hij daarin heel ver kon gaan. Joe's angsten groeiden evenredig.

In de EMDR-opleiding leer je dat soms het plaatje van 'wat er *had* kunnen gebeuren (*fantasiebeeld*) of alsnog *zou* kunnen gebeuren (*flashforward*)', effectiever is om te behandelen, dan het plaatje van de gebeurtenis zelf. Deze casus lijkt hiervan een goed voorbeeld. In de nasleep van de beroving waren er in het hoofd van Joe angstige scenario's ontstaan, waar hij niet meer los van kon komen. Mijn voorstel om, ondanks Joe's tegenzin, toch met EMDR te beginnen, ontvangt hij niet met gejuich, maar de investering van één sessie om het een kans te geven, aanvaardt hij morrend.

Ik vraag Joe in de desbetreffende sessie om zich het meest beangstigende rampscenario voor de geest te halen. Dat wordt het plaatje van de drie mannen die hem in de auto voor de deur opwachten, als zijn ouders een weekje weg zijn. In Joe's beleving had hij door hen meegenomen kunnen worden, en was hij misschien pas een paar dagen later als vermist opgegeven, had hij gemarteld kunnen zijn, verkracht en misschien wel gedood. Joe

ervaart een torenhoge spanning bij het zich voorstellen van het volgende beeld: hij zit in de auto, wordt vastgehouden, ziet zichzelf met doodsangst zitten tussen een paar met messen en pistolen gewapende, geflipte gangsters die hem minachtend aankijken. Vooral de man achter het stuur (de overvaller van eerder) kijkt hem met dreigende blik aan en zegt iets in de trant van: 'we maken gehakt van je'. Joe rapporteert een SUD van 10. Zijn negatieve cognitie bij dit rampscenario is dat hij een zwakkeling is (Achteraf beschouwd was een NC 'Ik ben machteloos' conceptueel gezien passender geweest).

Wending

In de associatieketens die volgen, komen eerst de vreselijkste beelden los over wat er had kunnen gebeuren, als hij in de auto was gestapt. De spanning daalt beetje bij beetje. Na een half uur krijgt het verhaal een andere wending: Joe ziet zichzelf niet meer alleen als slachtoffer, maar hij vecht terug. Ik gebruik een *cognitive interweave* en moedig hem aan om in gedachten wraak te nemen. De spanning daalt daarna plots met grotere stappen. In de laatste associatieketen is Joe degene die de situatie overleeft en overwint. De SUD wordt 0. Vervolgens wordt de positieve cognitie dat Joe een winnaar is, geïnstalleerd. Hij voelt zich opgelucht en geweldig. We doen een *future template*, waarbij Joe zich voorstelt hoe hij alleen over straat gaat in het donker. Hij stelt het zich voor, en voelt zich sterk: een winnaar. Hij verlaat na anderhalf uur de kamer in bijna eufore stemming.

In de dagen na de EMDR-sessie probeert Joe uit zichzelf allerlei dingen die hij eerder niet durfde uit, zoals in het donker naar de pinautomaat gaan en een gesprek met een donkere man voeren. Ook checkt hij zijn ramen en deuren niet meer voordat hij gaat slapen. De zelf bedachte *exposure in vivo* lukt hem goed, en hoewel ik hem wel had voorspeld dat dit nu gemakkelijker zou gaan, hadden wij ons geen van beide kunnen voorstellen dat dit na één EMDR-sessie al zoveel effect zou hebben. Joe is enorm opgelucht. Bevrijd van zijn angsten is de weg nu voor hem vrij om zijn gokverslaving en somberheid aan te gaan pakken.

Linda Verhaak is als klinisch psycholoog/ psychotherapeut werkzaam bij Equator Foundation, onderdeel van Arq Psychotrauma Expert Groep. Ten tijde van de behandeling werkte zij tijdelijk in een verslavingskliniek in het buitenland.