

Protocol

EMDR bij

VERSLAVING



Tekst: Hellen Hornsveld en Wiebren Markus

Onderstaande synopsis van ons protocol bestaat uit een serie interventies (modules) gericht op diverse aspecten van (gedrags)verslaving. Het gaat daarbij *niet* om PTSS. Elke module is afzonderlijk inzetbaar, afhankelijk van de casusconceptualisatie, maar ze staan in een logische volgorde en kunnen als geheel worden aangeboden [voetnoot].



Module A: Flashforwards van abstinentie

Mensen die willen stoppen met hun verslaving, hebben vaak een negatief beeld van een toekomst zonder het middel of gedrag. Deze *flashforwards van abstinentie* nemen vaak de vorm aan van een saai of eenzaam leven, of een leven waarin men eeuwig worstelt. Het bestaan van zo'n flashforward kan iemand er van weerhouden om er echt voor te gaan (ambivalent gemotiveerd). Wanneer SUD=0 en VoC=7, neemt de angst voor de toekomst af en het gevoel van controle toe.



Module B: Het installeren van positieve behandeldoelen

Deze module richt zich op het vergroten van de motivatie om met het verslavingsgedrag te stoppen, door het creëren of dichterbij halen van aantrekkelijke toekomstbeelden. Frustraties op de korte termijn, zoals ontweningsverschijnselen en trek, zijn beter te verdragen als duidelijk is 'waar men het voor doet'. Voorbeeld: *'Als ik stop met drinken, mag ik weer op mijn kleinkind passen; in het beeld zie ik mezelf samen met mijn kleinzoon in*

de dierentuin'. Omdat we positief materiaal willen versterken, doen we geen oogbewegingen.



Module C: Het desensitiseren van herinneringen aan controleverlies

In deze module gaan we op systematische wijze op zoek naar relevante 'machteloos makende' en 'trek-oproepende' *negatieve* herinneringen. Het is belangrijk deze herinneringen vervolgens te verzwakken. Niet alleen omdat ze trek oproepen, maar ook omdat ze gevoelsmatig impliceren: *'Zie je wel: ik ben zwak'*. Er wordt gevraagd wanneer het gedrag is begonnen, wanneer dit is verergerd en welke gebeurtenissen er verder toe hebben geleid dat de persoon na een periode van abstinentie opnieuw is gaan gebruiken (werkwijze Linksom).



Module D: Het desensitiseren van positieve herinneringen

In deze module is het doel om trek-oproepende (dus machteloos makende) *positieve* herinneringen onschadelijk te maken. Voorbeelden zijn: het winnen van een som geld, een seksuele verovering of de eerste keer heroïnegebruik. We proberen deze herinneringen vooraf zo veel mogelijk positieve lading te geven door de vraag: *"Welke uitspraak over jezelf of over het middel doet de trek of positiviteit nog verder toenemen?"* In plaats van een NC, wordt dus een (drempelverlagende) uitspraak geformuleerd die de trek verder verhoogt, zoals: *"Ik heb het verdiend."* In plaats van de SUD wordt hier gespro-

ken over 'level of urge' (LOU) en 'level of positive affect' (LoPA).



Module E: Het desensitiseren van 'koppelherinneringen'

Deze module is een variant op de voorgaande. Verondersteld wordt dat verslavingsgedrag in een psychologische behoefte voorziet. Eerst wordt gevraagd naar het meest positieve aspect van het verslavingsgedrag. Bijvoorbeeld: *'Je even lekker helemaal kunnen laten gaan in een café met vrienden'*. Dan wordt gekeken waarom juist dit aspect zo aangenaam is: de persoon gaat bijvoorbeeld gebukt onder veel (vermeende) verplichtingen. Daarna wordt gezocht naar herinneringen aan gebeurtenissen waarin deze koppeling tussen het gedrag en het vervullen van de behoefte is ontstaan: *"Welke ervaring bewijst voor jou gevoelsmatig het sterkst dat alcohol je kan helpen om je even helemaal bevrijd te voelen van je verplichtingen?"* Relevante targets worden vervolgens gedesensitiseerd (LoPA=0; VOC = 7). Het bewerken van deze 'koppelherinneringen' leidt er toe dat het achterliggende verlangen meer op de voorgrond komt en dat het verslavingsgedrag als oplossing minder aantrekkelijk wordt. bijvoorbeeld: *"Als ik nu de neiging heb om te*



vluchten in mijn werk, dan voel ik dat het geen echte oplossing is voor mijn eenzaamheid."

Module F: Het versterken van de self-efficacy

Self-efficacy betreft het vertrouwen dat iemand heeft in zijn eigen vaardigheden om adequaat met een specifieke situatie om te gaan: een soort contextgebonden zelfvertrouwen. Een lage self-efficacy is een belangrijke voorspeller van terugval en gebruik. We vragen daarom eerst naar risicosituaties voor verslavingsgedrag (bijvoorbeeld het zien van een gokhal). De patiënt stelt zich zo'n situatie voor en geeft aan welke negatieve zelfopvatting van toepassing is, bijvoorbeeld: *'Ik ben een loser'*. Vervolgens wordt op rechtsom-wijze gevraagd naar herinneringen, liefst van vóór de verslaving, die deze overtuiging 'bewijzen'. Via dit oude materiaal lijkt de zelfondermijning beter te repareren: het is niet 'besmet' met verslavingsgerelateerde faalervaringen.



Module G: Het desensitiseren van geheugenpresentaties van triggers

Voor verslaafden zit het dagelijks leven vol triggersituaties die trek oproepen en aanleiding kunnen zijn voor terugval. Het gaat hierbij niet om herinneringen, maar om risicosituaties waar de patiënt in het heden beter mee



wil leren omgaan, bijvoorbeeld het zien van wijn drinkende mensen op de televisie of het ervaren van eenzaamheid. In de loop van de verslaving hebben dit soort situaties veel lading gekregen. Op het zien van drinkende mensen bijvoorbeeld zit zoveel (positieve) lading, dat het zinvol is ze als EMDR-target te behandelen, d.w.z. met oogbewegingen én associaties. De 'film' wordt stilgezet op het beeld dat het meeste trek of spanning oproept. Dit soort targets zijn vaak binnen enkele minuten gedesensitiseerd.



Module H: Het desensitiseren van positieve *flashforwards*

In de vorige module zijn actuele beelden gekozen van situaties die veel trek oproepen. Iets wat er op lijkt, maar toch echt anders is, is een positieve *flashforward*: het (te) positieve plaatje van de toekomst. Een triggersituatie voor een gokverslaafde is bijvoorbeeld het zien van een gokhal, terwijl de positieve *flashforward* het beeld is dat de jackpot gewonnen wordt. In module D gaat het om desensitiseren van concrete, autobiografische herinneringen, hier om positieve geconstrueerde toekomstbeelden.



Module I: *Resource Development and Installation* (RDI)

In module B werd een positief aantrekkelijk toekomstbeeld geïnstalleerd. In deze module installeer je een *resource* (positieve eigenschap, bijvoorbeeld zelfvertrouwen) op een stilstaand plaatje van de situatie, nodig om gewenst gedrag vol te houden. Bijvoorbeeld 'nee' zeggen tegen je dealer. RDI kan in alle fases van een verslavingsbehandeling ingezet worden.



Module J: Het desensitiseren van een *flashforward* over terugval

Ondanks goede voornemens, hoor je soms in het taalgebruik al dat de verwachtingen om gedragsveranderingen vol te houden niet erg hoog gespannen zijn, bijvoorbeeld: "Ik ga proberen mij aan mijn dieet te houden." Kennelijk houdt men al rekening met controleverlies en terugval. Men 'ziet' zichzelf – in de toekomst – als het ware voor de bijl gaan. Een dergelijke *flashforward* bestaat dus uit een beeld waarin de patiënt bevestigd ziet dat hij het niet redt.

Tot slot

Alle modules samen nemen ongeveer tien dubbele sessies in beslag. Elke sessie kan afgerond worden met 'positief afsluiten'.