

# Vroeginterventie

Tekst: Femke van de Linde

**Frank overleefde de aanslag in de Bataclan in Parijs. In EMDR Magazine vertellen hij en zijn vriendin Marieke over de periode daarna.**

Nadat Frank op 13 november 2015 levend uit theater Bataclan was gekomen, zocht hij met zijn vrienden hulp bij Margot van Slachtofferhulp. "Ik was bang voor wat er allemaal boven mijn hoofd hing. Je hoort vaak van die verhalen dat de echte klap pas na een paar maanden komt. Het stelde me gerust dat ze zei dat veel mensen die iets naars meemaken, niet per se een trauma ontwikkelen." Toch bood Margot aan om Frank te verwijzen naar een EMDR-therapeut. Een kleine twee weken na de aanslag vond een EMDR-sessie plaats: er was sprake van een acute stressstoornis. "Ik was zeer gespannen, zat heel hoog in mijn adem en voelde een steen op mijn borst. Ook was ik angstig: bang dat het me hier in Nederland opnieuw zou overkomen. Ik kon me niet focussen, leefde van moment naar moment en keek vooral uit naar ontmoetingen met de andere jongens."

"Hij was er obsessief mee bezig", vertelt vriendin Marieke. Hij wilde álles op het nieuws zien, elke seconde van de dag. Hij at niet, dronk niet en was bijna vergroeid met zijn I-Pad. Ik kreeg geen contact met hem. Hij keek wel naar me, maar zag me niet: hij keek dwars door me heen."

Frank vond de EMDR in het begin heel raar: "Die bewegende hand voor mijn gezicht... ik vond het vermoeiend en moeilijk. Ik moest me op drie dingen tegelijk focussen: die hand, dat beeld en wat ik voelde. We gingen op de ergste dingen in: dat ik die gast met zijn machinegeweer zag staan, dat ik wegkroop en dat ik *black-outs* had. Ik was heel bang voor die zwarte gaten: wat zou daar nog allemaal zitten? De vraag over hoe ik *dacht* dat het was gegaan, zorgde ervoor dat er een geheel kwam. We hebben bekeken wat er had *kunnen* gebeuren, zodat ik die scenario's kon loslaten. Het verhaal werd steeds completer. Ik voelde op een bepaald moment de spanning van mijn schouders vallen en toen had ik zoiets van: 'Zo, en nou

ga ik even naar de wc.' Na die sessie zei Marieke: 'Ik heb nou voor het eerst het gevoel dat je niet meer door me heen kijkt.'"

"Nadat ik uit die overlevingsstand was gekomen, hebben we nog een EMDR-sessie gedaan op de gebeurtenis als één geheel. Inmiddels heb ik het gevoel dat ik het heb overleefd. Ik ben me ervan bewust dat nare dingen je ineens kunnen overkomen. Hierdoor ben ik wat minder onbevangen geworden."

"Ik begreep dat mensen vaak pas veel later hulp krijgen in de vorm van EMDR, maar ik ben blij dat ik zo snel hulp heb gehad. Ik was anders waarschijnlijk langer in die stressstand blijven staan. Nu kon ik het een plek geven. Het gaf me rust."

Marieke merkte direct dat Frank er minder obsessief mee bezig was. "Hij sliep rustiger en ging weer voor zichzelf zorgen. Nu stelt hij zich kwetsbaarder op en laat zichzelf meer zien. Daarnaast is hij daadkrachtig: hij blijft dingen opzoeken. Het heeft hem niet klein gekregen!" ■

*Deze rubriek is voor mooie, aangrijpende, interessante of enthousiaste uitingen van cliënten. Het kan gaan om een omschrijving van hoe iemand de EMDR-sessie heeft beleefd, of om een kunstige uiting.*

*Wil je iets van jouw cliënt(e) in deze rubriek zien? Neem dan contact op met Femke van de Linde (lindepraktijk@gmail.com).*

