

EMDR online

Tekst: **Nadia Thiel**

Je woont tijdelijk in het buitenland en hebt te kampen met psychotrauma. Waar kun je dan terecht? Therapeute Marjon Peters biedt *online* psychologische behandeling en psychotherapie aan: EMDR via Skype rechtstreeks in je woonkamer.



Of Marjon Peters nou *online* therapie geeft vanuit haar kantoor aan huis in Breda of vanuit het huis in Spanje waar ze een groot deel van het jaar met haar gezin woont, maakt in feite niet uit: de patiënt ziet hetzelfde vriendelijke gezicht en dezelfde neutrale achtergrond. Het grootste gedeelte van haar klanten woont zelf ook in het buitenland.

Marjon is gz-psycholoog, psychotherapeut K&J en Volwassenen, cognitief gedragstherapeut en EMDR-practitioner. Ze ontdekte de kracht van *online* therapie tijdens intensieve psychotherapie van patiënten die hinder zouden ervaren als de behandeling door een vakantie van de therapeut onderbroken zou worden. "Toen woonden we nog niet eens in het buitenland, maar waren wel re-

gelmatig op reis. Sommige patiënten reageren niet goed op dit soort onderbrekingen, maar via Skype wist ik de therapie voort te zetten."

Online therapie bleek volgens Marjon meer dan een *second best* optie. Ze probeerde haar behandeltechnieken via Skype uit en ontdekte dat de behandelingen, waaronder EMDR, *online* even goed verliepen. "Mijn eerste *online* patiënt sprak ik voor een intake op mijn kantoor in Breda. Na één gesprek was duidelijk dat EMDR geïndiceerd was, maar de patiënt verhuisde voor langere tijd naar Afrika. We besloten om te proberen de therapie via Skype uit te voeren. Dit slaagde net zo goed als in mijn eigen praktijk."

Je ziet elkaar met Skype natuurlijk ook *face to face*, maar dan via een computerscherm. "EMDR is zo ook mogelijk, maar de oogbewegingen vallen weg op het scherm", vertelt Marjon. Ze doet het voor. Als ze heel langzaam een pen voor het scherm beweegt, is het enigszins te volgen, maar het beeld vervaagt. Daarom gebruikt ze de 'tikjes'. "Ik bedien het apparaatje vanaf mijn eigen computer en de patiënt doet thuis een koptelefoon op. Zo geven we de EMDR vorm. Het is natuurlijk jammer dat we oogbewegingen niet *online* kunnen inzetten, maar dit beïnvloedt de behandelingen niet nadelig. Ik zie de SUD bij de patiënten nog steeds naar 0 gaan, anders was ik er allang mee gestopt."

Expat jasje

Voor *expats* bleek EMDR *online* een uitkomst. "Wanneer je als Nederlander in het buitenland woont, verwijzen zorgverzekeraars je meestal naar lokale instellingen voor psychologische zorg en traumabehandeling", vertelt Marjon. "Daar zit je met het vertalen van je emotionele belevingen lang niet altijd op je gemak. De meeste *expats* zijn dan ook erg opgelucht als ze erachter komen dat ze via Skype in hun eigen taal behandeld kun-

nen worden." Mogelijk is het voor de *expat* ook prettig dat Marjon zelf zich goed kan inleven in diens positie. "Ik weet in ieder geval dat er op de achtergrond altijd gevoelens van eenzaamheid of gemis van vrienden en familie mee kunnen spelen. De klachten zijn verpakt in een 'expat jasje'. Ook is er vaak de behoefte om onzekerheden over de eigen klachten of die van medegezinsleden te kunnen toetsen. Wanneer iemand iets naars heeft meegemaakt, wil hij of zij graag weten of bepaalde klachten daarbij horen. Ook ouders vragen vaak raad: 'Is er sprake van traumagerelateerde angst of kan ons kind er nog overheen groeien?' Ik begrijp hoe belangrijk het voor iemand in die situatie kan zijn om een professional uit het eigen land te kunnen raadplegen. Naast taalproblemen kunnen ook cultuurbarrières meespelen, waardoor je liever een Nederlandse psycholoog consulteert. Maar sommigen wonen ook gewoon in de *outback*, daar zijn helemaal geen hulpverleners. Als er maar een internetverbinding is, hebben we daaraan genoeg."

"De therapie slaagde via Skype net zo goed als in mijn eigen praktijk."

Van Kaapstad tot Lutjebroek

Er zijn ook behandelingen die je niet *online* kunt uitvoeren. "Therapie vereist toch een bepaalde mate van concentratie en jonge kinderen kunnen meestal niet lang genoeg stilzitten om het *online* vol te houden. Ook bepaalde vormen van speltherapie kunnen via een computerscherm niet goed vertaald worden. Verder ben ik nog niet tegen andere belemmeringen aangelopen." Volgens Marjon is Skype zeer toegankelijk en kunnen al haar patiënten ermee overweg. Zelfs psychologisch onderzoek voert ze zo *online* uit. "Zo lees ik items van een vragenlijst voor of ik laat via de *webcam* opdrachten zien en registreer de reactie van de patiënt op het beeldscherm."

De methode klinkt eenvoudig en roept de vraag op waarom we niet allemaal zo werken. Is *online* EMDR-therapie de toekomst? En niet alleen als je in Kaapstad of in Lutjebroek woont? Marjon kan zich voorstellen dat *online* therapeutisch werk voor veel collega's een uitkomst zou kunnen bieden, maar dit geldt wel voor

specifieke situaties. Haar patiënten zijn ook niet zonder toeval met name *expats*. "Wanneer je in het buitenland woont voor je eigen werk of dat van je partner, verwacht je meestal niet dat je in je eigen land geholpen kunt worden met psychische klachten of trauma. De opluchting wanneer blijkt dat *online* therapie mogelijk is, geeft in de behandeling al een groot effect." Marjon heeft hierdoor vooral met zeer gemotiveerde patiënten te maken. Ze gaan vaak serieus aan de slag en zijn therapietrouw.

Ook aan het gevaar van eventuele wanbetalers heeft Marjon gedacht. "Ik stuur aansluitend op de behandeling een factuur, en de volgende afspraak kan alleen doorgaan als die is betaald. Deze afspraak werkt prima. Ik hoef mensen er zelden tweemaal op te wijzen." Marjon voelt zich bij *online* therapie niet gehinderd door richtlijnen van zorgverzekeraars. "Zo ga ik ook anders om met dossievoering: na een intake stel ik een contract op met afspraken. Dit is een contract tussen mij en de patiënt en ik verstuur het verder niet aan derden. Direct na afsluiting van de behandeling vernietig ik het dossier weer."

Kan iedereen dit?

Volgens Marjon heeft een goede *online* EMDR-therapeut een beetje lef nodig en flexibiliteit. "Je hebt namelijk vaak met mensen in andere tijdszones te maken. Ik sta er niet 's nachts voor op, maar ben bijvoorbeeld wel 's avonds en op zaterdag beschikbaar. Dat moet je wel willen."

Het aanbod van Marjon is te vinden op de website van haar bedrijf InSight4U en via de verenigingen VEN en VGCT. "Maar de meeste mensen komen via via bij mij. Mond tot mond reclame is nog altijd de beste manier, getuige de aanmeldingen die wekelijks binnen komen. Marjon doet vijf á zes gesprekken *online* op een dag. Toen ze begon te werken met EMDR, merkte ze al hoe snel en effectief dit werkt. Door het *online* aan te bieden is deze effectiviteit volgens haar alleen maar toegenomen. "Het heeft me in zekere zin ook sensitiever gemaakt: omdat je via je computerscherm maar een deel van iemand ziet, word je gevoeliger voor kleine signalen die je vertellen hoe het met die persoon gaat." Marjon haalt vooral veel voldoening uit het feit dat patiënten dankbaar zijn voor het *online* aanbod. "Je moet er toch niet aan denken dat je met PTSS-klachten onnodig lang moet rondlopen, omdat je je niet kunt vinden in het lokale aanbod." ■