

EMDR gericht op dromen over vroeger

Een patiënt van mij mailt me het volgende:

"Ik vind het wel belangrijk te melden dat ik steeds méér verstoord word in mijn nachtrust door dromen. Ik ont-houd vaak wat ik droom en opvallend is dat deze nogal agressief van aard zijn. Ik zal je de details besparen, maar ik kan verschillende dromen over het in de rij staan voor een concentratiekamp niet thuisbrengen. Heftig dromen over vroeger is me ook niet vreemd. Feit is wel dat ik steeds vaker wakker word met alle symptomen die horen bij het wakker worden uit een nare droom. Ik heb mijn dromen van de afgelopen twee weken toch maar opgeschreven, zodat ik overzicht kan houden voor mezelf. Ik denk dat ik openheid moet geven aan je. Zou je me kunnen vertellen of je vindt dat ik hier iets mee moet? Het is een greep uit de dromen die ik heb. Ik heb eigenlijk geen prettige dromen meer die ik me kan herinneren. Ik kan de sfeer wel van me afzetten als ik ga werken, maar het zou fijn zijn als het ooit ophoudt. Ik wil je vragen of dit alles bij het proces hoort waar ik doorheen ga en of je het vaker hebt gehoord bij mensen die EMDR hebben gehad."

Voor een goede beantwoording van deze vraag vat ik hieronder kort relevante achtergrondinformatie samen. Het betreft een jonge vrouw die niet meer kon werken vanwege overbelastingsklachten. Ze herkent zich in een sensitief persoon met perfectionistische trekken. Ze is door haar bedrijfsarts naar mij verwezen voor psychologische begeleiding. Uit de intake kwam naar voren dat ze al ongeveer twee tot drie jaar voor haar uitval werd gehinderd door klachten die samenhangen met gebeurtenissen in de werk- en persoonlijke sfeer. Daarnaast wordt ze gehinderd door herinneringen aan huiselijke spanningen en fysiek geweld door haar vader, toen ze nog klein was. Het geweld was met name gericht op haar broer en zus. Ze beschrijft haar vader als een intimiderende, ontevreden man en haar moeder als een on-

derdanige, aangepaste vrouw die niet duidelijk grenzen stelde als haar vader een uitbarsting had.

De interventies van de afgelopen maanden bestonden uit begeleidingsgesprekken volgens de richtlijn psychische klachten en EMDR-therapie gericht op de nare jeugdherinneringen. Vorig jaar is zij gestart met paroxetine, die op zich goed aansloeg. De behandeling verliep voorspoedig en zij heeft haar werk stapsgewijs weer opgepakt. De laatste maanden heb ik de begeleidingsgesprekken vooral gericht op terugvalpreventie en op het vormgeven van het contact met haar ouders nu. Een maand geleden mailde ze me over haar nare dromen. Hieronder de voorbeelden daaruit:

"Ik loop met een grote groep mensen over een grote grasvlakte. Boven ons verzamelen zich een soort vogels die ons bedreigen. Eén voor één worden rennende mensen uit de lucht geplukt. Ik begin te rennen en probeer overzicht te houden over wat er boven me gebeurt. Plots zie ik dat ik als 'aas' ben uitgekozen door een vogel. Als hij dichterbij komt, zie ik dat het een mensvogel is met een scherp, kil gezicht en een soort van papieren vleugels. Ik duik in elkaar en voel geen enkele bescherming om me heen. Ik weet dat als ik beweeg dit ding me grijpt en mee zal nemen en doden. Ik wacht en wacht en ben doodsbang. Dan besluit het ding me met rust te laten en vliegt weg. Ik word wakker."

"Pap maakt me het leven zuur. Ik voel een ontzettende woede voor hem en besef dat ik mijn woede niet meer tegen kan houden. Ik schreeuw zó hard tegen hem dat mijn longen er pijn van doen. Gezicht tegen gezicht. Ik besef dat hij me misschien zal gaan slaan, maar het deert me niet meer. Ik weet dat als hij me slaat, ikzelf helemaal los zal gaan en hem zelf zal proberen te raken waar ik kan. Ik word wakker."



"Ik zit in een concentratiekamp en beseft dat ik steeds een soort object van agressie kan zijn. Ik ben onveilig en kan ieder moment de zak zijn. Ik word met veel angst wakker."

"Ik sta in de rij bij een soort van concentratiekampachtig iets. Mensen worden geselecteerd door twee mannen. Degenen die door mogen zijn veilig, degenen die niet

door mogen gaan dood. Ik nader de mannen en mijn angst wordt steeds groter. Ik ben met iemand, maar weet niet meer met wie. Ik probeer me achter deze persoon te verschuilen. De twee mannen laten mijn metgezel door en ik probeer mee te lopen en te passeren. Op het moment dat ik bijna door ben, houdt één van de mannen me tegen en bekijkt me van top tot teen. Ik smeeek hem met mijn ogen me door te laten en doe ▶

hem middels telepathie voorstellen die hem over zouden kunnen halen me door te laten. Ik mag door. Ik word wakker.”

“Ik loop over een straat met iemand en ik beseft me dat we over de straat lopen bijna bij pap's ouderlijk huis, nu het huidige huis van een goede vriendin. Overal op deze straat liggen dode kleine mensaapjes. Ik stap er overheen en ruik de geur van verrotting. Ik doe een misstap en zak tot aan mijn knieën in deze rotzooi. Mijn vriendin is zwanger en ik beseft dat dit niet voor haar deur hoort te liggen. Ik ga haar dit niet vertellen. Ik word wakker, maar ben bang dat er iets met het kindje van mijn vriendin staat te gebeuren.”

Antwoord

Interessante casus. Intrigerend dat deze vrouw het verband legt tussen haar dromen en EMDR. Maar ook niet zo vreemd als je beschouwt dat als je bepaalde belangrijke zaken uit het verleden aanpakt, er alleen al door het stimuleren van haar neurale netwerk allerlei associaties ontstaan. Ik ben geen droomexpert, maar je kunt het vast zien als een situatie waarin het brein door middel van dergelijke dromen zoekt naar uitwerking van onverwerkte zaken en gebeurtenissen van vroeger, die nog niet door EMDR aan bod zijn gekomen. Ofwel, je bent nog niet klaar.

Hoeveel EMDR-sessies heb je inmiddels gedaan en hoeveel *targets* heb je behandeld? Ik kan me zo voorstellen dat nog lang niet alle herinneringen aan de thuissituatie en de geweldssituaties met haar vader aan bod zijn gekomen. De emotionele sensitiviteit, het perfectionisme en de angst om iets fout te doen kun je duiden als persoonlijkheidskenmerken, maar ook als behandelbare symptomatologie van een grotendeels onverwerkt verleden.

Qua diagnostiek kan het van belang zijn om vast te stellen of er sprake is van een nachtmerriestoornis: een aandoening waarbij mensen wakker worden door de droom. Daarvan zijn de criteria:

- Herhaaldelijk optreden van extreem angstige dromen
- Dromen zijn enge verhalen, vaak pogingen om te ontsnappen aan bedreigingen
- De nachtmerries worden goed herinnerd
- Bij het ontwaken is de betrokkene snel geconcentreerd en alert
- De stoornis veroorzaakt klinisch significante lijdensdruk (o.a. vermoeidheid) en beperkingen in het functioneren (o.a. slaap-vermijdingsgedrag)

Ik vermoed dat dit bij deze patiënt niet aan de hand is,

maar als het om de behandeling met EMDR gaat, kun je de dromen het best zien als een symptoom van onverwerkt trauma, die je behandelt door de oorzaak daarvan aan te pakken met EMDR. Er zijn dan twee invalshoeken om naar dromen te kijken in het kader van behandelingen met EMDR:

1. Dromen van *verschillende inhoud*

Hierbij zet je in op het desensibiliseren van herinneringen aan etiologische gebeurtenissen die psychische symptomen veroorzaken, met de bedoeling deze klachten te beïnvloeden. Dit kun je inleiden met vragen als: “Wanneer zijn deze nachtmerries begonnen?” en “welke gebeurtenissen hebben aanleiding gegeven tot deze klachten?”

Je hypothese is dat het ‘slechts’ symptomen zijn van onverwerkte gebeurtenissen in het verleden en dan zoek je naar de herinneringen aan die gebeurtenissen ‘links-om’.

2. Terugkerende nachtmerries met nagenoeg *dezelfde, intrusieve inhoud*.

In dit geval beschouw je de droominhoud als een soort van intrusie en neem je die als *target* van EMDR. Je kunt simpelweg vragen: “Wat is het meest nare beeld van je nachtmerrie?” Dit levert een stilstaand plaatje op, waarna je gebruik maakt van het Standaard EMDR-protocol met als NC: ‘Ik ben machteloos’.

Ik zou in jouw voorbeeld in eerste instantie voor de eerste benadering kiezen, hoewel ik mij ook kan voorstellen, omdat de dromen nogal emotioneel beladen aandoen, dat je ook via de dromen (meest akelige stilstaande plaatje) gemakkelijk in het geheugenmateriaal kan komen. Daarnaast begrijp ik dat de dromen zelf haar niet gemakkelijk los laten en ook op zichzelf als een soort van herbelevingen van nog herinnerde droomflarden kunnen worden beschouwd.

Kortom, ik denk dat je haar emotionele kwetsbaarheid niet alleen kunt behandelen met paroxetine en begeleidingsgesprekken, maar dat je echt een verwerkings-traject met haar in moet. Ik zou dat met haar – en de bedrijfsarts - bespreken.

Reactie

Mijn patiënt en ik hebben de EMDR opgestart. Als target kozen we voor onderstaande representatieve nare droom:

“Mijn man en ik gaan weg bij onze vrienden. Ik heb me absoluut niet op mijn gemak gevoeld bij mijn vrienden.

Ik wilde zo snel mogelijk weg. Mijn man en ik lopen naar buiten naar de auto en passeren een huis waar we vijf kinderen door de voordeur zien komen. Het zijn allemaal kleintjes. De ouders zijn heel kwaad en slaan de kinderen, als ze hen te pakken krijgen. Er is een hoop geschreeuw en mijn man en ik vinden dat dit niet zomaar kan en willen deze kinderen beschermen. De kinderen roepen naar ons voor hulp en mijn man en ik zetten de autodeuren open, zodat ze daar in kunnen springen, zodat we weg kunnen rijden. De ouders pikken dit echter niet en belemmeren de kinderen in de auto te springen. Op het moment dat er één in de auto springt, rijden mijn man en ik weg. Het is de oudste van het stel die het is gelukt. Ik stel de kleine gerust en zeg dat ik er alles aan zal doen dat het zal ophouden. Ik draai me weer om en merk dat er achter mijn rug nog een kindje zit. Ik heb niet gezien dat het deze ook is gelukt weg te komen. Het is de kleinste en draagt nog een luier. Ik neem het kindje in mijn armen en merk dat deze al lang geen nieuwe luier heeft gehad. Ik moet ergens luiers vandaag halen. Ik sta plots in een bus en koop een kaartje en vraag ook waar ik luiers kan krijgen. De chauffeur wijst naar achteren en op de grond van de bus liggen luiers verspreid. Ik begin ze in paniek bij elkaar te rapen en schaam me. De twee kindjes zijn plots bij mij thuis en ik probeer een veilige plek voor ze te vinden. Plots zijn pap en mam er en die laten hun afkeuring blijken dat ik het opneem voor deze kindjes. Wat haal ik toch weer niet allemaal op mijn nek?! Ze nemen me niet serieus en ik schaam me dat ik dit doe. Pap en mam nemen ons mee naar een plaats waar al hun bezittingen staan uitgesteld. Er komt geen einde aan. Pap heeft een heel grote auto op een soort van installatie staan en demonstreert wat dat ding allemaal kan. Mam vraagt hem op te houden met de demonstratie want het gaat met een hoop lawaai gepaard, maar hij gaat daar gewoon doorheen. Ik voel heel veel ergernis dat wij niets merken van deze plotselinge en schijnbaar opgebouwde rijkdom. Ik voel heel veel woede en kan alleen maar denken: flikker op met je spul... Plots staan de ouders van de kindjes voor de deur en eisen de twee kindjes terug. De moeder huilt en belooft beter te zullen doen. Ze heeft versterking van een andere vrouw om me onder druk te zetten zodat ik de kleintjes zal meegeven. Het is om te zien een beetje gajes. Ik zwicht en geef ze mee; dit terwijl ik niet kan garanderen dat er niets meer zal gebeuren. Ik voel me machteloos en bang. Waarom heb ik niet het lef ze gewoon bij me te houden? Voordat ze gaan, neem ik beide kleintjes apart en zeg ze dat ze altijd bij me terecht kunnen. Ik word wakker en voel me erg verdrietig."

Het meest nare plaatje voor haar was die waarop de woonkamer bij haar ouders te zien was, met haar vader en moeder erin. Het plaatje was naar, door de afwijzende, veroordelende reactie van haar ouders, waardoor ze zich niet begrepen en gesteund voelde. Als NC ben ik met 'Ik ben machteloos' aan de slag gegaan. De emotie was: 'bedroefd', SUD = 8, met de borststreek als plaats van het gevoel.

Na 55 minuten met tal van verwerkingsreacties, werd het beeld neutraal. De PC: 'Ik kan het herinneringsplaatje aan', voelde direct helemaal geloofwaardig voor haar aan. Tijdens de EMDR is ze tot meer acceptatie gekomen over dat er een afstand is tussen haar ouders en haarzelf, en daarnaast kreeg ze het besef dat het belangrijk is emotioneel onafhankelijker van hen te worden, haalbare verwachtingen te hanteren en zichzelf beter te beschermen. Ik heb positief afgesloten met: 'Ik ben sterk'. Positieve dingen die nog opkwamen waren helpende gedachten die door de EMDR waren 'opgefrist' en ze erwaarde een gevoel van opluchting.

In het vervolgggesprek een week later vertelde ze dat de EMDR gericht op de nare droom haar echt heeft geholpen. Na die sessie voelde ze positieve energie en opluchting. Ze heeft in de voorafgaande dagen nog gedroomd, ook over haar ouders, en ze vertelde over een droom waarin ze aansluitend op een verzoek van haar moeder grenzen heeft weten te stellen.

Ook gaf zij aan dat ze na de EMDR-behandeling haar gedachten nog eens over de dromen heeft laten gaan. De rode draad die ze er nu uithaalt is, dat als een ander over haar oordeelt, ze geen controle heeft over wat er met haar gebeurt en maar moet afwachten hoe het voor haar gaat lopen. Dit is voor haar herkenbaar: zo was het vroeger thuis ook.

Inmiddels voelt ze meer regie en heeft ze zich al als vanzelf assertiever opgesteld. Zij voelt momenteel geen behoefte aan verdere EMDR. De metafoor van de stapel blikjes is voor haar herkenbaar en geeft een goed handvat. We hebben een vervolgspraak gepland voor over enkele weken, waarbij we hebben afgesproken dat ze laat weten als ze verdere behoefte heeft aan EMDR. Ik heb haar dit verhaal voorgelegd en ze mailde me het volgende:

"Helemaal goed wat je hebt geschreven. Het doet me echt wat als ik besef dat dit positieve verhaal nu over mij gaat. Vorig jaar was ik echt in de veronderstelling dat ik alleen maar achteruit zou gaan. Krijg nu gelukkig geen tranen van de shit, maar omdat ik het echt héél fijn vind." ■