



Geen beelden...

Beantwoord door: **Ad de Jongh** Illustratie: **Charlotte Tasma**

Onlangs had ik een intake die de nodige vragen bij me oproep. Ik zie de betreffende patiënt volgende week en zal dan dus mijn eerste EMDR-sessie met haar hebben. Ik ben ervan overtuigd dat EMDR effectief bij haar zou moeten kunnen zijn, maar wil toch graag jouw advies. Zij was slachtoffer van een ongeluk waarbij een deel van een tribune op haar viel. Ze vertelt hierover: "Ik was buiten bewustzijn. Ik ben naar een cafeetje gebracht en vervolgens naar het ziekenhuis. Ik bleek een zware hersenschudding te hebben. Vervolgens heb ik twee dagen in het ziekenhuis gelegen. Ik heb een aantal keer naar mijn man gevraagd, kennelijk hebben ze me ook verteld dat hij nog leeft, maar ik vergat dat steeds. Pas toen ik hem aan de telefoon kreeg, was ik gerustgesteld. In het ziekenhuis zag ik de beelden op tv. Ik zag de paniek en de chaos en ook een flits van mezelf. Na het ongeval ben ik naar mijn ouders gebracht. Ik weet nog dat ik daar niet kon slapen en hoorde alleen maar sirenes in mijn hoofd. Ik ben korte tijd geleden getrouwd en heb twee kinderen gekregen. Ik heb alles geparkeerd, maar ik ga trillen als ik over deze gebeurtenis praat."

Na doorvragen vertelt ze dat haar concentratie slecht is, ze schrikachtig is en dat ze al lange tijd alle evenementen mijdt. Ook geeft ze aan dat ze niet meer kan genieten. Ze is haar onbevangenheid kwijt en heeft het gevoel dat, als het ergens leuk is, het zo maar kan omslaan in een hel. Ze slaapt wel goed en heeft ook geen nachtmerries.

Als ik haar vraag of ze beelden in haar hoofd heeft, antwoordt ze ontkennend. Ze heeft geen enkel beeld, ook niet de beelden die ze in het ziekenhuis gezien heeft. Ze ziet helemaal niks. Ze beschrijft alleen maar een gevoel van angstig en kwetsbaar zijn. Wel kan ze, met enige moeite, geluiden terughalen van bijvoorbeeld sirenes en gillende mensen. Op zoek gaan naar het naarste plaatje ligt dus niet zo voor de hand... Ik vraag me dan ook af wat ik wel als target moet nemen. Kan een target bijvoorbeeld ook auditief zijn?

Antwoord

Dit vraagt eigenlijk om een standaardbehandeling zou je zeggen, ware het niet dat die beelden kennelijk niet zo be-

schikbaar zijn, tenminste niet als je er naar vraagt. Aan de andere kant begrijp ik van jou dat jullie elkaar nog niet vis-à-vis hebben gezien, dus mogelijk kom je met goed doorvragen toch nog wel bij een beeld uit. Ik zou inderdaad ook op zoek gaan naar plaatjes die ze in haar hoofd van de gebeurtenis heeft gemaakt, op basis van de informatie die ze achteraf heeft gekregen. Mogelijk bevatten die geheugenrepresentaties ook informatie over wat er nog meer had kunnen gebeuren.

Maar ik geef je hier ook nog twee vraagstrategieën:

1. Ik zou allereerst toch proberen het visueel te krijgen.

Vraag bijvoorbeeld aan haar (min of meer belangstellend): *"Beschrijf eens de beelden die je, toen je in het ziekenhuis lag, op tv zag: de paniek, de chaos en jezelf."* Deze informatie moet toch ergens in het neurale netwerk aanwezig zijn en zou door deze vraag geactiveerd of toegankelijk moeten worden.

Of zeg: *"Maak eens een tekening van wat je toen hebt gezien, of gezien moet hebben."*

"Als je er wel een herinnering van zou hebben, wat zou er dan op het meest erge plaatje staan?"

En dan verder: *"Wat is het naarste plaatje daarvan?"* *"Wat maakt dat dit plaatje dan nu nog zo naar voor je is?"* Omdat het per definitie om een akelig fantasiebeeld gaat, kun je met zekerheid zeggen dat het plaatje in het controledomein ligt.

En dan verder: *"Als je kijkt naar dat plaatje en je zegt tegen jezelf: 'Ik ben machteloos', welke emotie komt er dan op?"* etc.

2. Een andere manier is haar te vragen om aan de geluiden van de sirenes te denken en dan vragen naar wat er in haar gedachten opkomt, of naar welke plaatjes er bij het geluid horen.

"Als je daaraan denkt en je zegt tegen jezelf: 'Ik ben machteloos', welke emotie komt er dan op?"

Als je daarna de SUD bepaalt en er is tenminste iets van emotionele lading, dan ben je opgestart.

Reactie

Ik heb haar inmiddels weer gezien. De sessie verliep anders dan ik had verwacht, maar uiteindelijk wél goed. De start was al bijzonder, want ze vertelde bij binnenkomst dat ze zich na de intake al veel beter voelde. Ze was weer leuke dingen gaan doen en had daar voor het eerst sinds het incident ook weer van kunnen genieten. Kennelijk had alleen al het besluit om er mee aan de slag te gaan, al het nodige gedaan!

Ik heb haar de gebeurtenis vrij gedetailleerd laten vertellen en, zoals jij suggereerde, toch gewoon de vraag gesteld wat nu het naaste beeldje was. En, hoewel ze tijdens de intake zei: "Ik zie helemaal niks!", beschreef ze nu spontaan het beeld dat ze in het ziekenhuis lag en net gehoord had dat haar man in een ander ziekenhuis lag. NC: 'Ik ben machteloos'. Vervolgens liep het proces als een trein (veel heftige emoties) en op zich is dit dus gewoon het basisprotocol.

Het enige opmerkelijke was dat ze aangaf dat de SUD 0 was en de VOC 7, maar bij het positief afsluiten merkte ik dat er toch nog iets wrong. Toen ik haar daarom weer vroeg om terug te gaan naar het oorspronkelijke beeld zoals dat nu lag opgeslagen en na te gaan hoe naar het was om er naar te kijken, was dat ineens weer een 8. Enfin, uiteindelijk werd de SUD weer 0 (nog doorgevraagd: "Weet je dat helemaal zeker? Ook als je je best doet om je te laten raken?" "Ja, helemaal zeker!").

Vervolgens bleef de VOC onverwachts steken op 2. Dus zijn we voor de tweede keer toch maar teruggegaan en weer bleek de SUD inmiddels hoog. Wel leek het elke keer om een andere associatieketen te gaan. Enfin, uiteindelijk was de SUD toch gedaald naar 0 en de VOC was 7 en ze kon ook positief afsluiten.

Het mooie was dat ze na afloop van de sessie, en heel veel tissues verder, zei: "Ik zie nu weer alles voor me, heb weer alle beelden terug en weet zelfs weer wat voor kleding mijn vrienden droegen."

Ook kon ze zich weer herinneren dat zij en haar man werden toegesproken door haar zwager op hun huwelijk (drie maanden na het ongeval), dat hij heel erg emotioneel werd maar dat dit haar volledig koud liet. Alles leek voor haar op zijn plek te vallen. "Ik had het helemaal geparkeerd", zei ze. Ze voelde zich doodmoe, maar niettemin goed bij de afronding. Kortom, het was zo'n sessie waarbij je je realiseert hoe helpend het is dat je EMDR kunt toepassen!

Antwoord

Wat een prachtige zitting en wat een mooi resultaat! Het lijkt erop dat deze gebeurtenis enigszins gefragmenteerd lag opgeslagen en dat het geheugenbestand pas gedurende het proces langzamerhand toegankelijk werd, waardoor jij steeds even terug moest om het laatst beschikbaar gekomen fragment alsnog te reprocessen: bijzonder. Dan

doet zich de vraag voor: was ze bang voor iets ellendig wat ze zich zou herinneren en gerustgesteld na het gesprek met jou, of was ze zich echt van niets meer bewust? Ik vermoed het eerste. Maar het is sowieso fijn voor haar dat, toen alle fragmenten aanwezig waren en het hele verhaal kon worden 'gelijmd', ze dit deel van haar geschiedenis kon afsluiten en als verwerkt kon wegbergen.

Reactie

Het leek inderdaad helemaal rond en af te zijn, maar helaas bleek dat toch nog niet te kloppen. Ik vraag me af in hoeverre het feit dat deze patiënt deels buiten bewustzijn was gedurende het incident van invloed was op het verloop van de EMDR-sessies.

Ik zag haar namelijk een week na de sessies weer terug. Ze vertelde dat ze een zware week had gehad, erg onrustig had geslapen en bovenal allerlei beelden die ze al die tijd nooit had gehad, terug had gekregen. Zo wist ze opeens dat ze wel degelijk gezien had hoe haar man er aan toe was, terwijl ze tot voor kort altijd had gedacht dat ze dit niet had gezien, omdat ze op dat moment bewusteloos was.

Ook merkte ze dat ze nu niet meer langs de plek waar het gebeurd was kon lopen. Er is erg veel onrust. Enfin, we hebben weer een herinneringsbeeld bewerkt: de toestand van haar man (NC: 'Ik ben machteloos', SUD 0, VOC 7, *Future template*: 'Ik zie mezelf koffie drinken bij de plaats waar het gebeurd is', dit werd uiteindelijk 6). In tegenstelling tot de vorige keer waarbij ze opgelucht vertrok, vond ik haar nu bij vertrek een bedrukte en gekwelde indruk maken.

Ze is nu op vakantie dus ik zie haar pas over een tijdje weer en wie weet gaat het dan juist weer helemaal goed met haar. Maar ik wilde je dit toch nog even laten weten.

Antwoord

Ja, zo kan het soms gaan. Blijkbaar heeft ze bepaalde aspecten van de herinnering lange tijd gefragmenteerd opgeslagen en kan je niet anders dan deze, zodra ze toegankelijk worden en weer 'pijn gaan doen', deel voor deel desensibiliseren. Het is niet anders. Je hebt je best weer gedaan en het goed afgerond.

Reactie

Even een mailtje om je te laten weten dat de afronding inderdaad vorige week heeft plaatsgevonden. Ze kwam me vertellen dat het helemaal goed met haar gaat. Ze heeft alle beelden weer terug maar de lading is er nu helemaal vanaf. Ze heeft geen klachten meer en kan weer genieten. Haar man zei onlangs: "Ik heb mijn vrouw weer terug!" En zo voelt ze het zelf ook. ■