

De selectie uit workshops van het Congres

Nieuwe inzichten en baanbrekende onderzoeken in interessante en aansprekende workshops: het Europese EMDR congres in Den Haag zat er vol mee. Te veel om allemaal te volgen. Daarom een selectie van onze voorkeur in EMDR Magazine.

Abreactions

Tekst: **Gea Procee**

Roger Solomon, Ad de Jongh en Derek Farrell demonstreerden in een boeiende *masterclass* het herkennen en hanteren van sterke emotionele reacties tijdens EMDR. Farrell wees op het risico van het missen van *abreactions* bij minimale uiterlijke signalen van een patiënt. Roger Solomon liet zien dat therapeuten het verwerkingsproces vaak onbedoeld dwarsbomen in hun poging om een patiënt binnen de *window of tolerance* te houden. Een sterke emotionele reactie is geen reden om te onderbreken, zolang je patiënt kan werken met wat er opkomt: "Coach patiënten met woorden en in houding om door het aller moeilijkste deel van de herinnering te gaan."

Ad de Jongh liet zien dat het optimaliseren van de werkgeheugentaak daarbij cruciaal is, niet alleen voor het desensitiseren van herinneringen, maar ook om mensen binnen de *window of tolerance* te houden. De Jongh stelde voor om, als de SUD niet daalt, andere taken (bijvoorbeeld tellen) aan de oogbewegingen toe te voegen.

EMDR als het vastloopt

Tekst: **Cindy de Kruijk**

Soms kom je als therapeut zelf vast te zitten in het behandelproces van een patiënt. Je ervaart overdrachtsgevoelens of schiet buiten je eigen *window of tolerance*: je raakt vermoeid, verveeld of juist boos op de patiënt. Helene Delluci introduceert *The Letter Protocol* als strategie om de therapeutisch relatie te verbeteren. De therapeut schrijft een ongecensureerde brief aan de patiënt om uiting te geven aan zijn of haar gevoelens. Vervolgens stuurt de therapeut de brief niet, maar gebruikt deze

in de eigen supervisie met behulp van de procedure van *The Letter Protocol*. In het kort: de brief hardop voorlezen (aan een collega), emoties komen op, dan aandacht richten op het lichaam waar dit voelbaar is en vervolgens het werkgeheugen belasten zolang er verandering optreedt, totdat het lichaam volledig rustig is. Met deze procedure kan de gehele brief worden doorgenomen. De therapeut is gekalmeerd en weer (meer) empathisch beschikbaar voor zijn of haar patiënt.

Veranderingsmechanismen in traumatische herinneringen

Tekst: **Dana Sofi**

In haar inspirerende *keynote* benadrukte prof. Iris Engelhard dat de werkgeheugentheorie als verklaring voor de werkzaamheid van EMDR vooralsnog de meeste empirische steun geniet. Deze theorie biedt een goede verklaring voor het opnieuw ophalen (*retrieval*), desensitiseren en opnieuw vastleggen (*reconsolidation*) van herinneringen. Verschillende onderzoeken bevestigen het belang van het volgen van de vinger van de therapeut (oogbewegingen) als vorm van werkgeheugenbelasting voor de werkzaamheid van EMDR-therapie. Het op de juiste wijze inzetten en doseren van werkgeheugenbelasting is belangrijk: te veel werkgeheugenbelasting kan het ophalen van herinneringen bemoeilijken en te weinig werkgeheugenbelasting vergroot de kans op dissociatie. Een andere belangrijke conclusie uit het onderzoek van Engelhard is dat oogbewegingen het werkgeheugen sterker belasten dan het luisteren naar auditieve signalen ('piepjes'). De werkgeheugentheorie wordt ondersteund door de bevindingen dat ook *flash forwards* goed reageren op een werkgeheugentaak en dat naast horizontale ook verticale bewegingen effectief zijn.

Integratie van EMDR en polyvagale theorie

Tekst: **Carien Karsten**

Gabriella Giavonnozzi laat in haar workshop zien hoe de behandelaar de verlamrende werking kan opheffen van de reptielenverdedigingsreactie en van de *fight-or-flight* zoogdierreactie. Als beide verdedigingsmechanismen tegelijkertijd geactiveerd zijn, bevriest de patiënt. Giavonnozzi baseert de beide verdedigingsresponsen op het neurobiologische polyvagale model van Porges. Bij gevaar activeren we de *fight-or-flight* reactie, bij levensbedreiging de primitieve immobilisatie. In kalmte overheerst *social engagement*.

Giavonnozzi toont een video waarin een overvallen jonge vrouw zegt: "Mijn armen zijn erg stil." Ze kan ze

niet bewegen. Ze is gevangen in de *freeze response* van de overval. Giavonnozzi vraagt of ze de immobilisatie mag overnemen. De lichtbalk continueert de oogbewegingen en zij staat achter de patiënt en pakt haar armen beet. "Ik houd je armen vast en jij kijkt naar de lichtbalk", zegt de therapeut. Door de immobilisatierepons over te nemen, wordt de impasse van spanning en instorten doorbroken. De vrouw beweegt haar armen weer en begint te huilen. Onderzoek naar de polyvagale theorie vindt plaats door Gunilla Klensmeden.

Meer informatie: https://www.researchgate.net/profile/Gunilla_Fosse/publications

Troubleshooting EMDR

Tekst: **Tina Vreys**

Kwesties kraken: daar gaat de workshop van Joany Spierings over. Niet alleen ten aanzien van de indicatie voor EMDR of de uitvoering van de verschillende stappen, nee, Joany neemt ons mee door een hele behandeling vanaf het moment dat de patiënt de spreekkamer binnenkomt.

Met gevoel voor theater en een enthousiasmerende spreekstijl doorloopt ze de verschillende problemen die je als behandelaar kan tegenkomen en reikt ze oplossingen aan uit eigen praktijk. Een voorbeeld van haar creatieve en onconventionele interventies is haar reactie op het antwoord: "Ik weet het niet." Na uitleg aan de patiënt over het niet accepteren hiervan, zal ze daad-

werkelijk de kamer uitlopen en koffie gaan halen zodra deze "ik weet het niet" antwoordt! Daar waar te lange opsommingen dreigen als "de 47 redenen om niet aan je problemen te werken", licht zij enkele punten toe en verwijst naar de VEN-website waar de volledige lijst is te raadplegen.

Indrukwekkend zijn ook de praktijkvoorbeelden ten aanzien van de *cognitieve interweaves*, die de therapeute ter plekke tijdens de sessie op maat maakt voor de betreffende patiënt. Deze boeiende dag sluit het publiek af met gejuich en een staande ovatie. Het was in een woord 'geslaagd'!

Behandeling van chronische hoofdpijn en fibromyalgie

Tekst: **Suzanne van Hees**

In de workshop van Emre Konuk en Zeynep Zat over de behandeling van chronische hoofdpijn en fibromyalgie introduceerden zij een aanvullend protocol. In de praktijk bemerkten Konuk en zijn collega's een neveneffect van EMDR-behandelingen, namelijk dat met het verdwijnen van de traumata soms ook de chronische pijnklachten oplossen. Vanuit het idee dat onverwerkte herinneringen de basis zijn van psychopathologie en somatisch onverklaarde klachten en het gegeven dat er een causaal verband is tussen het aantal traumata en chronische aandoeningen (ACE-studie), heeft Konuk dit aangepaste protocol gemaakt dat hij nu onderzoekt op effectiviteit. De belangrijkste toevoeging is dat de targets gezocht moeten worden in de eerste keer dat de patiënt de pijn voelde, de ergste momenten van pijn, en triggers die de pijn opwekken.

Na de uitleg van Konuk gaf Zat een demonstratie over de toepassing van het protocol aan de hand van een video. De lezing eindigde met een demonstratie van '*triggerpoint therapy*'.

Mocht je zelf het protocol willen uitvoeren, mail dan naar Konuk (konuk@dbe.com.tr) en hij zendt je alle informatie toe.