

# KIJK EENS NAAR HET VINGERTJE en alle trauma's zijn vergeten

Een trauma verwerken of depressie verslagen door gewoon met je ogen een hand te volgen die van links naar rechts beweegt. Het klinkt bedrieglijk eenvoudig, maar dat is wat EMDR-therapie doet. In plaats van jaren praattherapie, kunnen grote problemen op die manier vaak snel worden opgelost. Therapeuten in ons land kunnen de vraag dan ook amper bijhouden.

Tekst: Kaatje De Coninck / Foto: Ivan Put

“Ik kwam voor het eerst in aanraking met EMDR-therapie na een conflict met mijn werkgever. Ik had maagkrampen, voelde me rot-slecht. Dat conflict met mijn baas bleek iets wakker gemaakt te hebben dat al lang in mij lag te slapen... Dankzij de therapie ben ik zware peetsituaties uit mijn schooltijd op het spoor gekomen en heb ik die definitief een plaats kunnen geven.”

EMDR staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, bovenstaande getuigenis van een cliënt uit Antwerpen staat op de folder van EMDR Belgium. Het is maar een van de vele succesverhalen van mensen die hun heil vonden bij EMDR.

## Te mooi om waar te zijn

De therapie is ontstaan in 1987 in de VS en raakte vooral bekend als behandeling voor trauma's bij oorlogsveteranen. Het is door de Wereldgezondheidsorganisatie erkend als een van de meest efficiënte behandelingen bij posttraumatische stressstoornis (PTSS), acute stress en rouw. Maar EMDR blijkt ook efficiënt bij problematieken zoals fobieën, angsten, verwerking van seksueel misbruik, hechtingsstoornissen, psychoses en zelfs chronische pijn. Binnenkort komt ook een studie uit die positieve resultaten toont bij depressie, en het wordt zelfs gebruikt om faalangst weg te werken of te helpen bij sportprestaties. “Het onderliggende principe is altijd hetzelfde. Als klachten worden veroorzaakt of verergerd door pijnlijke herinneringen, is EMDR een relevante behandelpiste”, zegt psycholoog Michel Lahaye, gespecialiseerd in angststoornissen en EMDR.

In de laatste 25 jaar groeide de berg aan wetenschappelijk bewijs voor de therapie, en toch bleven veel gezondheidsprofessionals lange tijd sceptisch. “Ook ik”, geeft Lahaye toe. “Dat is ook niet raar, hé. PTSS bij oorlogsveteranen is vaak heel complex. Neem nu dat jij als therapeut al vijftien jaar met zo iemand werkt en maar mondjesmaat vooruitgang boekt. Ineens zegt iemand: *Ik kan je cliënt in drie sessies helpen met behulp van oogbewegingen*. Dat klinkt toch te mooi om waar te zijn?”

## Traumanetwerk in ons hoofd

Maar toch: het werkt. Dat valt niet meer te betwisten. Hoe, blijft voorlopig een raadsel. Al zijn er wel hypothesen. “Recent neurologisch onderzoek wijst in de richting van oogbewegingen die een complex zelfhelend proces in het brein in gang zetten. Vergelijkbaar met een sneetje in je vinger dat plots vanzelf begint toe te groeien”, legt Lahaye uit.

Dit model gaat ervan uit dat bij een traumatische gebeurtenis zo veel stress en adrenaline vrijkomt dat het brein hetgeen gebeurde niet correct kan opslaan en verwerken, en het daarom ergens *parkeert*, versnipperd over je brein. “In dat deel van je brein dat bezig is met overleven, dicht bij waar het angstcentrum zich bevindt. Beelden, emoties, gedachten en sensaties zoals geuren en geluiden worden daar ook opgeslagen, als een soort traumanetwerk. Hersenscans vóór een EMDR-sessie tonen dat overactieve angstsysteem en tonen ook dat de link met de taalgebieden ontbreekt. Erover praten kan dus niet helpen, omdat die taalverbinding er gewoon niet is.”

Doordat de ervaringen blijven rondspoken in je hoofd, kan een kleine trigger voldoende zijn om overspoeld te worden door dezelfde vreselijke beelden en geuren. “Ná een behandeling tonen diezelfde scans dat deze

■ Gezondheidsprofessionals bleven lang sceptisch tegenover EMDR. “Ineens zegt iemand: Ik kan je cliënt in drie sessies helpen met behulp van oogbewegingen”, zegt psycholoog Michel Lahaye. “Dat klinkt dan toch te mooi om waar te zijn?”



“Heel heftig, maar het is alsof je je hersenen opnieuw programmeert”

- Fleur van Groningen (36)**
- Schrijfster, cartooniste en columniste
  - Kampte in haar jeugd jarenlang met depressie

“Ik was 22 en het ging slecht met mij. Al sinds mijn zestiende worstelde ik met een zware depressie, en gesprekstherapie had voor mij niets opgelost. Ik zat zo diep dat zelfs mijn mama, met wie ik altijd over alles kon praten, me niet meer kon bereiken.”

“Via via belandde ik bij een

EMDR-therapeute. Vanaf die eerste sessie had ik het gevoel dat ze me perfect begreep. Via haar vragen leidde ze me naar inzichten die compleet nieuw waren voor mij. Het klinkt eenvoudig, maar pas op, het is loodzwaar. Met EMDR moet je alsnog door je trauma's heen ploegen. Als ik thuiskwam van zo'n

sessie, moest ik drie dagen recuperen. Heel heftig, maar constructief: alsof je je hersenen opnieuw programmeert. Als kind geloofde ik dat de moeilijkheden die me overkwamen, het gevolg waren van mijn eigen minderwaardigheid. Het gevoel dat ik niet goed genoeg was, kon ik daar loslaten.”

“Af en toe duikt er vandaag nog weleens iets op uit mijn verleden. Als ik merk dat ik het moeilijk heb, ga ik naar mijn therapeute voor een soort onderhoudsbeurt.”



belangrijke verbindingen opnieuw gelegd worden en de pijnlijke herinnering op hersenniveau lijkt te zijn geïntegreerd. Je moet een trauma eigenlijk zien als een groot ijsblok dat ergens vastzit in de diepvries. EMDR zorgt dat het ijsblok weer water kan worden, zodat de gebeurtenis in je leven kan worden geïntegreerd." Bij kinderen werkt het trouwens nog sneller dan bij volwassenen. Zij hebben minder meegemaakt en de geheugennetwerken zijn daarvoor minder uitgebreid.

## Gezocht: therapeuten

Als je start met EMDR, weet je nooit wat er bovenkomt, zegt therapeut Freek Dhooghe, voorzitter van EMDR Belgium, de enige erkende EMDR-vereniging in ons land. Net daarom, zegt Dhooghe, is het belangrijk dat je als cliënt aanklopt bij een erkend therapeut – de lijst vind je op

hun site. Want de titel is niet beschermd, in principe kan iedereen zich EMDR-therapeut noemen. En er bestaan ook al apps en een soort virtual reality-brillen om zelf mee aan de slag te gaan.

Tegelijk zijn er zo veel mensen die met een EMDR-behandeling willen starten, dat er lange wachtlijsten zijn. Lahaye spreekt van een wachtlijst van een jaar in zijn praktijk, Dhooghe ziet dezelfde tendens: "Ook mijn praktijk zit intussen bomvol, iets wat ik van veel therapeuten hoor. Hier in Leuven is het bijna onmogelijk geworden om mensen door te verwijzen."

Daar zijn natuurlijk verschillende redenen voor. Het relatief snelle succes van de behandeling is er één van. Speelt ook een rol: de lage instapdrempel. "Je moet niet uitgebreid en jarenlang je problemen gaan analyseren", zegt Dhooghe. "Al praten wij ook natuurlijk."

Intussen passen meer dan 600 therapeuten EMDR toe bij hun cliënten: de lidmaatschappen van EMDR Belgium zijn in vier jaar tijd meer dan verdubbeld. Van hen zijn er nog maar 209 echt gecertificeerd, want het is een lang en vrij intensief proces. Maar de vereniging is druk bezig met extra therapeuten klaar te stomen.

"En ook aan de KU Leuven in de opleiding psychotraumatologie wordt intussen EMDR onderwezen", zegt Lahaye. "Zo kunnen we op termijn hopelijk aan de stijgende vraag voldoen en meer therapeuten opleiden. Want als je ziet hoe breed de toepassingsgebieden voor EMDR zouden kunnen zijn – er loopt onderzoek bij psychoses, verslavingen, autisme,... – dan zullen we er in de toekomst nog meer nodig hebben."

**INFO**  
[www.emdr-belgium.be](http://www.emdr-belgium.be)

## Zo werkt het

**1** Eerst stel je samen met de hulpverlener een tijdlijn op van alle pijnlijke of onverwerkte herinneringen uit het verleden die verbonden zijn met jouw huidige klachten. Dat kan een heuse speurtocht zijn.

**2** Daarvan wordt een rangorde opgesteld.

**3** De cliënt wordt dan – eenvoudig uitgelegd – gevraagd om het moeilijkste beeld uit de pijnlijke situatie in gedachten te houden en te focussen op de negatieve gedachte die hij nu nog heeft over zichzelf, inclusief zijn emotie(s) en lichaamssensaties.

**4** Op die manier wordt het 'belast geheugen' gestimuleerd, waarna de cliënt de vingers moet volgen van de therapeut die snel van links naar rechts beweegt. Denk aan een pingpongballetje dat over en weer gaat: zo moet jij met je ogen de vingers van de therapeut volgen. Sommigen gebruiken een 'light bar' (vooral in de VS) of tikjes op de knieën.

**5** De therapeut zal je aanmoedigen om te zeggen hoe je je voelt, wat zich in je afspeelt, en brengt je soms weer terug naar het heden als dat nodig is. Op zich geeft hij niks van input, alle inzichten komen uit jezelf.

**6** Dit proces kan zich verschillende keren herhalen.

**7** De therapie is geslaagd wanneer je geen negativiteit meer ervaart bij het terugdenken aan de scène, je lichaam vrij is van spanning en er een positieve overtuiging is ontstaan die goed en waar aanvoelt voor jezelf.

## Wanneer is dit iets voor jou?

- Als je slachtoffer of getuige bent geweest van een ongeval, ramp, aanslag, geweld
- Als je kampt met angsten
- Als je je waardeloos voelt, een mislukking
- Bij depressie, verslaving, eetstoornis, dwangstoornis, ... alle klachten die het gevolg kunnen zijn van onverwerkte gebeurtenissen
- Als je al veel gepraat hebt over je klachten, maar niet het gevoel hebt dat iets verandert



*“Alsof mijn hersenen nu pas begrijpen dat het misbruik verwerkt is”*

- Jan Van Aken (41)**
- Werkt voor boekhandel Paard van Troje
  - Getuigde eerder dit jaar over hoe hij als kind jarenlang door zijn voetbaltrainer werd misbruikt

“Het misbruik heeft een destructieve impact gehad op mijn leven. Door het jarenlang te verzwijgen, heb ik verschillende stoornissen ontwikkeld. Naast een langdurige identiteitscrisis in mijn puberjaren, getekend door onophoudelijke depressies en zelfmoordneigingen, ontwikkelde ik een ernstige vorm van

posttraumatische stressstoornis (PTSS). PTSS zorgt ervoor dat je teruggekatapulteerd kan worden naar het ogenblik van het misbruik. Dat kan door een geur, een beeld,... Bij mij is ook stress zelf een trigger.”

“Met gesprekstherapie had ik wel vooruitgang geboekt, maar de resultaten waren nooit duur-

zaam. Via mijn schoonzus kwam ik terecht bij EMDR. De resultaten waren snel merkbaar. De fragmenten waren niet uit mijn geheugen gewist, maar ik kon er wel naar kijken zonder de hevige emoties die ik als kind ervaarde. Alsof mijn hersenen nu pas begrepen dat de ervaring verwerkt was. Hoe meer beelden ik aanpakte, hoe beter ik me voelde. Uiteindelijk kon ik de therapie na enkele maanden stoppen. Ik ervaar vandaag een enorm gevoel van bevrijding.”