



Trauma

Trauma

Je hebt een verschrikkelijk vervelende ervaring gehad. Je bent wellicht beroofd op straat, hebt met verkrachting te maken gehad, bent betrokken geweest in een ongeluk of bent plotseling verlaten door je partner. We noemen dit wel een traumatische ervaring.

Het verwerken van een traumatische ervaring heeft altijd wat tijd nodig. Het is ook niet niks wat je overkomen is. Soms kan het verwerken van een dergelijke gebeurtenis wel erg lang duren en kun je last krijgen van flashbacks en/of nachtmerries, schrikachtig zijn en je constant gespannen en alert voelen. Er kan dan sprake zijn van een posttraumatische stress stoornis. In dat geval kan psychologische begeleiding je helpen in het verwerken van je traumatische ervaring.

Wat is een trauma?

Een trauma ontwikkelt zich naar aanleiding van een traumatische ervaring. Niet iedereen ontwikkelt echter een trauma in reactie op een traumatische ervaring. Dit gebeurt meestal pas als je de herinnering aan de traumatische ervaring wilt vermijden. Het is begrijpelijk dat je het liefst niet meer aan de gebeurtenis wilt denken. Maar als je de herinnering aan de traumatische ervaring gaat vermijden, krijgen je hersenen niet de kans om de ervaring te verwerken.

De herinnering kan zich dan ineens aan je opdringen in de vorm van een flashback of in de vorm van een nachtmerries. Daarnaast kan het zijn dat je met veel boosheid of depressieve gevoelens blijft zitten.

Ook zien we vaak dat mensen lichamelijke klachten krijgen die veel lijken op de klachten van mensen die overspannen zijn. Het lichaam wordt dan waakzaam gehouden in afwachting van het volgende gevaar. Dit kan dan weer vermoeidheid veroorzaken met bijbehorende slaapproblemen en slechte concentratie.

De behandeling van trauma

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

Deze methode is bedoeld om het trauma een plek geven. Om het op de juiste plaats in je brein op te bergen, zodat je nagenoeg geen klachten meer zult ervaren. Natuurlijk vergt dit van jou training en doorzetting voor het beste resultaat.

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

Ik zal je vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkings-proces opgestart. Ik zal je vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat je met je ogen mijn vinger moet volgen in een vrij rap tempo, afwisselend links en rechts en heen en weer. Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli.

Na elke set wordt er even rust genomen. Ik zal je tussendoor vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. Na elke set vraag ik je om je te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Wetenschappelijke onderbouwing

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de therapeut, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de

herinnering. Dit biedt de patiënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.