

Casus 1: Sarah, meisje van 8, traumatisch verlies oma

Sarah wordt aangemeld door de ouders die zich zorgen maken omdat hun dochtertje na de dood van haar oma totaal is veranderd. Ongeveer een jaar daarvoor werd haar oma op een woensdagnamiddag voor de ogen van Sarah bij het oversteken van de straat doodgereden. Mama had moeite om me dit verhaal te vertellen omdat het ook voor haar pijnlijke herinneringen naar boven bracht. Het was een hectische periode geweest voor iedereen en misschien hadden ze wel wat te weinig aandacht geschonken aan Sarah, die eigenaardig genoeg veel beter leek te reageren dan de mama. Zelfs op de begrafenis waren ze onder de indruk geweest dat Sarah zich kranig had gehouden.

Maar Sarah was veranderd. Ze was niet meer het vrolijke, onbezorgde kind dat tekende en knutselde en constant op een positieve manier om aandacht vroeg. Ze had zich in zichzelf teruggetrokken, zat veel op haar kamertje en was onbereikbaar geworden voor de ouders. Papa was niet veel thuis, maar ook hij kon duidelijk het verschil zien. Ze hadden al geprobeerd te vragen wat er was, maar Sarah liet hen niet binnen in haar gevoelswereld. Sarah klaagde constant over pijn in haar hart. Ze drukte dan met haar handje op haar borstbeen en weende omdat de pijn niet wegging. Dit was een paar weken na het ongeluk begonnen. Ook al wisten mama en papa dat de pijn waarschijnlijk niet lichamelijk was, zijn ze met Sarah naar de homeopaat gegaan. Deze had haar natuurlijke medicijnen voorgeschreven. Sarah kloeg minder over de pijn in de borst, maar helemaal weg was het niet. Sarah wou ook niet meer gaan slapen. Vroeger was het nochtans ook op dat vlak een gemakkelijk kind. Zij ging altijd op tijd slapen en had daar ook behoefte aan. Nu was ze als de dood voor het slapen gaan en elke avond was een gevecht om haar naar boven te krijgen. Het duurde uren voor ze insliep en ze durfde nu niet meer zonder licht slapen. De ouders hadden al alles geprobeerd: beloningen, straffen, erover praten. Ze kwamen uiteindelijk op aanraden van de pediater naar mij. De pediater wou geen medicatie geven omdat het voor hem duidelijk om een psychisch probleem ging. Hij had hen uitgelegd dat er een verband was met het ongeluk en dat het trauma moest worden behandeld.

Na het gesprek met de ouders had ik een gesprek met Sarah. Het was inderdaad een kind dat zich in zichzelf had teruggetrokken, maar wel beleefd antwoordde op de vragen die ik haar stelde. Ze wist waarvoor ze bij mij was en bevestigde dat alles veranderd was na de dood van haar oma. Maar wat haar ouders niet wisten was dat ze oma soms nog zag in het donker en dat ze dan ontzettend bang en triestig was. Ze had mama wel verteld dat ze nog veel aan oma moest denken als ze haar ogen dicht deed, maar had niet durven zeggen dat oma soms echt in haar kamer was. Nu, met het licht was het wat verbeterd. Oma zei nooit iets, maar keek met haar lieve ogen naar Sarah. En ook al zag Sarah haar oma graag, het feit dat haar oma daar was, maakte haar bang. Zoals vele kinderen had zij dit nog niet tegen haar mama verteld omdat ze haar mama niet nog meer verdriet wou doen.

In die eerste sessie legde ik haar uit wat EMDR was en wat we met EMDR zouden gaan doen. Ik liet haar kiezen of ze met de oogbewegingen wou werken of met de kleine trilstaafjes die afwisselend trillen in haar hand. De meeste kinderen verkiezen de staafjes. Ook Sarah. In de tweede sessie gingen we terug naar het moeilijkste moment van het ongeluk. Dat was het moment dat haar oma (die nog een 'jonge' oma van vooraan de vijftig was) uit de winkel was gekomen, tussen twee geparkeerde wagens door de straat wou oversteken en dan aangereden werd door een personenwagen, die haar niet had opgemerkt. Ze was door de lucht gevlogen, tegen de ruit van de wagen terechtgekomen en op de grond gesmakt. Sarah had alles zien

gebeuren in de wagen aan de overkant van de straat. Het beeld dat altijd maar terug kwam als ze haar ogen dicht deed was het beeld van haar oma die op straat ligt en niet meer beweegt. Eén van oma's schoenen ligt een beetje verder en het brood en de koeken die ze net bij de bakker had gekocht, liggen verspreid op straat. Met dit beeld werkten we. Bij de vraag naar de negatieve gedachten over zichzelf, antwoordde Sarah verrassend "Het is mijn schuld. Oma heeft zich gehaast omdat ik nog naar de muziekschool moest. Als ik niet naar de muziekschool had gemoeten, dan leefde ze nu nog." Op dat moment werd duidelijk waar de knoop zat. Een irreëel schuldgevoel achtervolgde Sarah. Hoe kon zij nog vrolijk zijn als ze verantwoordelijk was voor de dood van haar oma?. Ze had het niet met zoveel woorden gezegd, maar het was wel haar gevoel. Net zoals bij volwassenen die met een irreëel schuldgevoel kampen, heeft het geen zin hen proberen gerust te stellen of te overtuigen van het tegenovergestelde. Dit is de grote kracht van EMDR. Het is niet de therapeut die de cliënt overtuigt, maar de cliënt komt zelf tot het inzicht en voelt de verandering komen van binnenuit. De emotie die Sarah nog steeds voelde als ze aan het beeld dacht was angst en verdriet en ze voelde dat natuurlijk in haar borststreek. De SUD was 9 en de positieve gedachte die ze wou hebben was "het is voorbij". Maar diep in haar was het ongeluk nog lang niet voorbij.

Dan begonnen we te werken met de trilstaafjes. Aanvankelijk zag ze alles opnieuw gebeuren. Het ongeluk, oma op straat, de mensen die kwamen toegelopen en zij die niet wist wat ze moest doen. Ze had geen besef meer van tijd en was versteven tot plots de deur van de auto openging en een aantal mensen zich over haar ontfermden. De bakkersvrouw wist dat Sarah in de auto op oma zat te wachten. Sarah werd weggeleid van het ongeluk en liet zich gedwee meevoeren in het huis van één van de mensen daar, waar haar mama haar dan later kwam ophalen. Ze heeft haar oma nooit meer gezien. Ze heeft wel de sirene van de ziekenwagen gehoord die voor het venster van het huis passeerde en wat verder stopte. Na de volgende reeks trillingen zat Sarah op de begrafenis en ze wist nog hoe ze zich voorgenomen had flink te zijn en niet te wenen. Nog een set. Ze begint toch te wenen bij mij en ik geef haar een zakdoek. Het is een stil, onderdrukt wenen. We gaan verder. Plots zegt ze dat ze haar oma ziet. Ze ziet duidelijk het beeld voor haar van haar oma met de lieve ogen en haar oma lacht. Ze is bang. Ik vraag haar of haar oma iets zegt. Ze zegt van nee. Ik vraag haar of ze iets zou willen zeggen tegen haar oma. Ze antwoordt bevestigend en ik vraag haar dat in haar verbeelding te doen, terwijl we voortgaan met de bilaterale stimulatie. Ik hoor niet wat ze zegt, maar ik kan zien dat ze volledig op het beeld van de oma is gefocust. Ik geef haar wat meer tijd. Ze huilt, maar ik kan zien dat er van alles gebeurt. We stoppen en ik vraag wat er komt. Oma heeft geantwoord. Ze heeft gezegd dat ze gelukkig is waar ze nu is en dat ze wil dat Sarah ook gelukkig is. Pas nu ze het hoort uit de mond van haar oma, kan Sarah aanvaarden dat het een ongeluk was, waar niemand iets kon aan doen. We gaan verder, Sarah weent. Ik laat haar door de emoties gaan tot wanneer het wat beter wordt. We stoppen en ik vraag wat er gebeurt. Sarah vertelt door haar tranen heen dat ze haar oma heeft vastgepakt, zoals ze dat vroeger kon doen en een dikke knuffel had gegeven. Ze had gevoeld dat oma niet boos was op haar. Oma had gezegd dat ze nooit boos was geweest op haar, dat het een ongeluk was geweest. Ik zag het lichaam van Sarah zich ontspannen, alsof het lichter werd en er een zware last van haar schouders viel. Ik liet haar nog een tijdje van het contact genieten en vroeg haar dan wat ze nog wou zeggen tegen haar oma, voor we haar terug lieten gaan. Ze zei, "oma, je zult altijd een warm plekje in mijn hart hebben. En ik zal je voor altijd graag zien." Nog een set; Sarah zegt: "Het is goed zo. Het is jammer en ik wou dat oma hier voor altijd nog bij ons was, maar ik heb gezien dat

oma gelukkig is.” Toen ik haar vroeg om terug aan het ongeluk te denken, zei ze “oma is daar niet meer, ze is gelukkig”. Sarah voelde zich niet meer triestig of bang. Toen ik haar vroeg om te denken aan het ongeluk en te voelen of de zin “het is voorbij” klopte voor haar, zei ze, “ja, het is voorbij, het was een ongeluk”. Sarah was moe en uitgeput, maar haar lichaam voelde ontspannen aan.

Toen ik haar één week daarna terug op consultatie zag, was ze duidelijk blij. Ook blij om alleen te zijn met mij, want ze had besloten niets tegen haar ouders te vertellen. Vooral haar mama zou te veel verdriet hebben, en dat was nu niet meer nodig. Ze maakte liever haar ouders blij door hen te laten zien dat ze zich beter voelde. De sessie met oma werd ons kleine geheimpje. Het schuldgevoel was verdwenen en ze was terug vrolijker. Ze voelde zich bevrijd. Het duurde nog enkele weken, maar uiteindelijk durfde ze ook terug zonder licht slapen en kon ze haar leven verder zetten zoals haar oma had gewild.

Casus 2: Man van 62, traumatisch verlies echtgenote

Etienne is een 62-jarige man die door de huisarts werd doorverwezen naar aanleiding van een ‘geblokkeerd rouwproces’. Bijna twee jaar voordien had hij een traumatisch verkeersongeluk meegemaakt, waarbij hij zijn vrouw was verloren. Sindsdien durfde hij niet meer rijden en ook als passagier had hij het zeer moeilijk. Als hij zich met de auto moest verplaatsen, hield hij krampachtig de deur vast. De plaats van het ongeval durfde hij helemaal niet meer te passeren. Liefst van al bleef hij binnenshuis om te staren naar de foto’s van zijn overleden vrouw. De huisarts had hem al een aantal keer gevraagd om de foto’s van zijn vrouw in de lade van een kast op te bergen, maar dat wou hij absoluut niet horen. Na bijna twee jaar keek hij nog altijd urenlang naar haar foto’s en hij leek nergens meer toe te komen. Etienne nam al een hele poos Prozac en slaapmiddelen. Deze laatste had hij nodig om de nachten te kunnen doorkomen. Zoals vaak na traumatische gebeurtenissen waren de nachten zeer zwaar. Bijna elke nacht rond drie uur ontwaakte hij uit zijn nachtmerrie, waarin de beelden van zijn vrouw in het mortuarium in alle hevigheid terugkwamen. Op zo’n moment ervoer hij intense angst en verdriet en moest hij uit bed komen om met een glas water een beetje te bekomen. Hij wist dat hij geen controle had over deze nachtmerries, maar probeerde ’s avonds zo lang mogelijk wakker te blijven in de hoop dat de vermoeidheid hem dieper zou doen slapen en alles zou doen vergeten. Ook overdag had hij naast zijn immense en oeverloze verdriet last van flashbacks, vooral wanneer hij alleen was. Het bidden van de rozenkrans moest dan voor de nodige afleiding en sterkte zorgen. Die rozenkrans bad hij trouwens ook elke avond voor het slapen gaan en dit niet alleen om bescherming te vragen voor de nachtmerries, maar ook om vergiffenis te verkrijgen voor het feit dat hij niet was gestorven, hij die uiteindelijk aan het stuur zat en het ongeval had veroorzaakt. Overdag waren er trouwens niet alleen flashbacks van zijn vrouw in het mortuarium, maar ook van het ongeluk, namelijk het moment dat de vrachtwagen frontaal op zijn wagen inreed.

We kozen ervoor eerst EMDR te doen op het beeld van de nachtmerries, omdat het beeld van zijn overleden vrouw het meest belastend was. Van deze sessie wordt een stukje verbatim weergegeven.

Als ik vraag naar het beeld, zegt hij: “Ze ligt daar, ze beweegt niet, ze antwoordt niet, ze reageert niet meer.”

De negatieve gedachte die bij hem opkomt is “ik kan het niet verdragen, ik kan daar niet mee omgaan.” Etienne zou willen kunnen zeggen dat hij het kan verdragen, dat hij het kan aanvaarden, maar daar is hij nog helemaal niet aan toe.

Denken aan dat moment is heel moeilijk omdat het verdriet en de angst zeer intens worden. Op de schaal van 0 tot 10, bevindt hij zich op de maximumscore van 10. Hij begint te zweten en beschrijft zijn lichamelijk gevoel als een “in vuur en vlam staan”. Zijn hart doet pijn en hij voelt een krop in de keel.

Ik doe een set oogbewegingen (SOB) en na elke set vraag ik: “wat komt er nu op?” of “wat krijg je nu?”.

“Waren we maar thuisgebleven.” –SOB “Wat krijg je nu?”

“Ik ben in het hospitaal nu, ze komen mij zeggen dat ze dood is.” –SOB

“Nu zie ik hoe ze haar wegdoen naar het mortuarium.” –SOB

“Ik ga met mijn zoon naar het mortuarium waar mama ligt” –SOB

Etienne begint te wenen. “Ik zie haar liggen alsof ze nog leeft. Ge kunt niet zien dat ze dood is.” –SOB

“Ik heb de indruk dat ze leeft, ze leeft! Rik [zijn zoon], mama is niet dood!” –SOB

“Ik ga terug naar mijn kamer.” –SOB. Wat krijg je nu?

“We zullen elkaar nooit vergeten, we zullen altijd bij elkaar zijn.” –SOB

“Ik ben gelukkig nu. Ik denk dat ze zegt: *Etienne, we zijn samen*. Dat geeft een fantastisch gevoel nu. Ik voel dat nu in mijn binnenste.” –SOB

Etienne staart naar de kamerlamp. “Ze zweeft voor mij nu. Ik zie haar in levende lijve.”

Ik kom tussen en vraag: “zegt ze ook iets?”

“Ja, ze spreekt tegen mij: *Etienne ik blijf altijd in uw hart*. –SOB

“Ze zegt: *ik zal altijd blijven leven voor u en gij voor mij*.” Etienne begint te wenen.

“Ik ga haar nooit kunnen vergeten. –SOB

“Ze zegt dat ik me daar niet zoveel mag mee aandoen.” –SOB

“Ze zegt dat ik me niet ten onder mag laten gaan en mijn hoofd moet rechthouden.” –SOB

“Ik houd haar vast nu, ik houd haar in mijn armen. Nu denk ik niet dat ze overleden is. Ik zie ze levend voor mij met een glimlach op haar gezicht.” –SOB

“Ik ben nu terug in de ziekenwagen.” –SOB

“Nu ben ik in het ziekenhuis. De dokter komt me zeggen dat ze overleden is. De emoties waren te groot. Ik was totaal uitgeput.” –SOB

“Ik voel me meer opgelucht nu.” –SOB

“Ik denk nu aan de woorden van moed die mijn zoon me heeft ingesproken.” –SOB

“Ik zie een verpleegster en de pastoor die me moed kwamen inspreken.” –SOB

“Ik voel me meer opgelucht. Ook de toelating van de dokter om naar de begrafenis te gaan.” –SOB

“Er was een massa volk, veel troostende woorden.” –SOB

“De mensen houden veel van haar. Na de dienst ging ik naar het kerkhof, maar dan moest ik terug naar het ziekenhuis. Ik heb me kranig gehouden.”

We zijn bijna aan het einde van de sessie en ik vraag Etienne om nog even te evalueren wat er gebeurt als hij nu terug aan zijn vrouw in het mortuarium denkt.

“Ik voel nog verdriet, maar ik zie daar een beetje een ander punt in. Het is lichter nu. Het verdriet is minder.”

We werken nog verder rond deze herinnering, en heel snel verdwijnt het beeld van het mortuarium als thema van de nachtmerries. Naarmate Etienne meer en meer bij de aanvaarding komt en ook het thema schuld doorworstelt, komen de beelden van het

ongeval zelf meer en meer op de voorgrond, zowel in de nachtmerries als in de flashbacks overdag.

We besluiten ook deze herinnering met EMDR te behandelen.

Etienne ziet het flashbackbeeld van de vrachtwagen die frontaal op hen inrijdt.

Vreemd genoeg zegt hij “Ik ben dood, het is gedaan met mij.” Hij zou willen geloven dat het voorbij was, maar zo voelt het niet. De herinnering is zeer beangstigend en geeft eveneens een 10 op de schaal van 0 tot 10. Als ik hem vraag waar hij dat voelt, zegt hij “in heel mijn lichaam”.

We beginnen de oogbewegingen: SOB. –Wat krijg je nu?

“Ik zie de vrachtwagen voor mij, ik krijg rillingen. Het is gedaan met ons.”-SOB

“Ik blijf hetzelfde beeld zien, het gevoel blijft hetzelfde.” –SOB

“Rillingen nu. Ik zie mijn vrouw.” –SOB

“Mensen komen toegesnel. Ze praten met mij.” –SOB

“De ambulance komt toe en neemt mij mee. Mijn vrouw ligt daar nog.” -SOB

“Mijn zoon rijdt mee in de ambulance. Hoe is het met mijn vrouw? Ik zie de vrachtwagen altijd maar terwijl ze me wegvoeren.” –SOB

“Ze brengen mijn vrouw binnen in de kamer naast mij.” -SOB

“Ik hoor dat mijn vrouw dood is. –Mama is overleden, komen ze mij zeggen. Ik zie de vrachtwagen terug op ons in rijden” –SOB

“Ik wordt nu naar het mortuarium gebracht. Ik ben bang. De vrachtwagen komt terug.”

“Ik heb hartkloppingen in mijn binnenste, alsof mijn hart volledig uitgetrokken is.” - SOB

“Hartkloppingen verminderen, maar dat binnenste blijft.” –SOB

“Hartkloppingen veel verminderd, maar dat gevoel van binnen blijft. Dat binnenste kan dat niet bolwerken.”

“Ik zie mijn vrouw terug.” Hij staart opnieuw naar de lamp.

“Ik moet denken aan al die gelukkige jaren.” –SOB

Ik zie dat Etienne met ogen open starend naar de lamp een intens intern gesprek heeft met zijn vrouw. Ik laat de set wat langer duren dan gewoonlijk.

“Nu lucht ik op. Herinneringen van die gelukkige fantastische jaren. *Dat we nog zoveel fantastische jaren konden hebben, zie ik haar zeggen.*” -SOB

“Ze zegt dat ik die herinneringen niet uit het oog mag verliezen, *maak dat ge gelukkig zijn! We zullen nog bij elkaar zijn.*” –langere SOB terwijl Etienne weent.

“*Laat u niet ten onder gaan. Zet het zoveel mogelijk van u af.*” -SOB

“*Bewaar het contact met uw zoon.*” –SOB

“*We zullen dan voor eeuwig bij elkaar zijn. Dat is goed.*” –SOB

“*Ik blijf in uw hart. Zorg goed voor jezelf.*”

We gaan terug naar de herinnering van de vrachtwagen en ik vraag hem wat er opkomt.

“Ik zie de vrachtwagen, maar ik voel haar leven in mij nu. Het had niet mogen gebeuren, ik had niet verstrooid mogen zijn.”

Opnieuw een SOB, want het schuldgevoel duikt opnieuw op.

“*Zet dat van u af. Tracht dat van u te verwijderen, laat u niet ten onder gaan.*” –SOB

“Opgelucht met die troostende woorden van haar.” -SOB

“Het zijn levende woorden. Ik zal haar in mijn binnenste houden.”

De herinnering blijkt nu haar negatieve lading te hebben verloren en we kunnen de positieve gedachte installeren. Hij kiest ervoor om de gedachte “het is voorbij” te veranderen in “het is voorbij, ik kan verder leven met mijn vrouw in mijn hart.” We installeren deze positieve gedachte met oogbewegingen.

Op het einde van deze sessie en voor het eerst sinds het ongeluk kan Etienne aan de beelden van het ongeluk denken zonder angst of verdriet te voelen. Via de spontane communicatie met zijn vrouw tijdens EMDR en ook het feit dat hij haar ‘zag’ tijdens de oogbewegingen in mijn kantoor, kon hij zichzelf door de stem van zijn vrouw toespreken en toestaan verder te leven. Een maand na de eerste EMDR sessie reflecteert Etienne op de veranderingen die hij merkt. De nachtmerries zijn nog niet volledig verdwenen, maar hij is optimistisch dat de nachten verder zullen verbeteren. De grootste winst ervaart hij overdag.

“De woorden van mijn vrouw werden precies in mijn onbewuste ingeprent. Ik ben tevreden dat het zo evolueert. Ik voel een grote vooruitgang. Het *was* ongelofelijk. Het *was* onbeschrijfelijk. Ik *ging* er volledig onderdoor.” Het werkwoord driemaal in de verleden tijd! EMDR heeft de blokkade opgeheven die het normale rouwproces in de weg stond en Etienne kan zich nu opnieuw geleidelijk aan focussen op het leven. En wat betekent zich opnieuw focussen op het leven voor een man van 62 op pensioen? Precies: terug gaesting krijgen om met drie kameraden te gaan fietsen.