

EMDR bij jonge kinderen

Door Carlijn de Roos en Renee Beer

De kennis over trauma's bij kinderen en jongeren is de afgelopen jaren sterk toegenomen. Ook zijn er veelbelovende traumabehandelingen geïntroduceerd, zoals Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Deze behandeling wordt vooral toegepast bij volwassenen en kinderen, maar is ook bruikbaar bij kleuters en peuters. Juist voor deze groep is het een welkome aanvulling op het bestaande behandelaanbod.

Jonge kinderen en trauma's

Kinderen kunnen worden geconfronteerd met ingrijpende ervaringen, zoals een ongeluk, operatie, woningbrand, pesterij, seksueel misbruik of mishandeling. Hierdoor kunnen allerlei emotionele en lichamelijke klachten ontstaan. Ook gedragsproblemen komen vaak voor. Lange tijd is gedacht dat posttraumatische stressreacties niet voorkwamen bij kinderen, omdat het geheugen nog niet rijp genoeg zou zijn om schokkende gebeurtenissen op te slaan. Intussen weten we wel beter. Kinderen zijn kwetsbaar voor gebeurtenissen die zij als traumatisch ervaren en daardoor leiden tot psychologische schade. Als een kind na een of meerdere ingrijpende ervaringen te veel in beslag wordt genomen door negatieve psychologische gevolgen, houdt het onvoldoende energie over om zich te richten op ontwikkelingstaken. Aanhoudende klachten kunnen leiden tot ontwikkelingsachterstand op diverse fronten: lichamelijk, emotioneel, sociaal, cognitief, biologisch en neurobiologisch.

Kinderen vertonen in verschillende ontwikkelingsfasen uiteenlopende reacties op schokkende gebeurtenissen. Deze reacties zijn niet altijd met een herkenbaar als posttraumatische stressreacties. Veelvoorkomende klachten bij getraumatiseerde jonge kinderen van een tot zeven jaar zijn: steeds aan de gebeurtenis denken, nachtmerries, angsten, snel kwaad zijn, moeite met concentreren en



slaapproblemen. Ook kunnen zij extra afhankelijk zijn of lichamelijke klachten hebben als hoofd- of buikpijn.

Daarnaast kan er sprake zijn van gevoelens van hulpeloosheid, die tot uiting komen in regressief, agressief of destructief gedrag en moeite met separatie van de ouder (vastklampen). Herkenning is van belang om - indien geïndiceerd - adequate behandeling te bieden.

Traumabehandeling met EMDR

EMDR is een behandelmethode om traumatische ervaringen te verwerken. Met als doel herinneringen aan nare gebeurtenissen te ontdoen van hun negatieve emotionele lading. Daardoor verdwijnen ook de klachten. De behandelmethode wordt in

Nederland sinds 1994 toegepast bij volwassenen en sinds 2000 bij kinderen en jongeren.

Bij EMDR worden elementen van verschillende gangbare therapievormen gecombineerd met beurtelingse stimulatie van beide hersenhelften. Zo wordt informatieverwerking in de hersenen gestimuleerd.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat EMDR succesvol is bij volwassenen. Ook bij kinderen zijn de uitkomsten veelbelovend. Een kind dat één keer iets naars heeft meegemaakt, heeft doorgaans minder behandeling nodig dan een kind dat langere tijd is bedreigd of lastiggevallen. In dat laatste geval is EMDR meestal onderdeel van een uitgebreidere behandeling.

Hoe gaat een EMDR-behandeling?

De therapeut laat het kind over de bewuste gebeurtenis vertellen en daarna focussen op het herinneringsbeeld dat het nu nog het akeligst vindt. Terwijl het kind zich concentreert op dit beeld en de gedachten en gevoelens, wordt er nog iets van hem gevraagd. Dat kan zijn:

- kijken naar de vingers van de therapeut, die voor zijn gezicht heen en weer bewegen
- luisteren naar geluidjes via een koptelefoon
- trommelen op de handen van de therapeut (of hij op die van het kind)

Regelmatig vraagt de therapeut: 'Wat merk je?' of 'Wat komt er in je

op?’ Dat kunnen beelden, gedachten of emoties zijn, maar ook lichamelijke sensaties als spanning of pijn. De behandeling gaat door tot het kind niet meer van slag raakt als het aan het voorval denkt. Als een kind zelf niet weet wat relevante herinneringen zijn, worden deze geactiveerd via het verhaal van de ouders.

Effecten van EMDR

Ouders en behandelaars melden vaak meer effecten dan alleen vermindering van posttraumatische stressreacties. Door behandeling van traumagerelateerde problemen worden eventueel ontstane stagnaties in de psychosociale ontwikkeling opgeheven en kunnen eventuele achterstanden, mits het gevolg van traumagerelateerde klachten, worden ingelopen. Vaak rapporteren ouders na behandeling dat hun kind een inhaalslag en groeispruit maakt. Indien goed toegepast, kent de behandeling geen risico's. In het slechtste geval blijft verbetering uit, maar dat wordt snel genoeg duidelijk. Waarschijnlijk hangen de klachten van het kind en de gebeurtenis dan toch niet samen of zijn er in de huidige situatie te veel stressfactoren die de klachten in stand houden.

Voordelen voor jonge kinderen

Groot voordeel van EMDR is dat het effect zo snel zichtbaar is. Een ander belangrijk kenmerk van EMDR is dat er minder bij wordt gesproken dan bij 'praattherapie'. Dit maakt EMDR zo geschikt voor jonge kinderen, die door hun ontwikkelingsniveau beschikken over een beperkte woordenschat en cognitieve bagage. Daarbij vertellen kinderen dat ze EMDR minder vervelend vinden dan 'praattherapie'. Dit komt doordat zij bij EMDR niet lang hoeven stil te staan bij de traumatische herinnering. Sommigen vinden het raar, grappig of zelfs leuk om te doen.

Rol van de ouders

Wanneer kinderen getraumatiseerd raken, treft het ook de ouders. Zij staan machteloos en voelen zich vaak schuldig omdat ze het niet hebben weten te voorkomen. Ook ouders profiteren van bovengenoemde voordelen voor hun kinderen.

Bij zeer jonge kinderen worden ouders actief betrokken bij de behandeling. Dit kan bij de ouders gevoelens van controle en competentie versterken en gevoelens van machteloosheid verminderen. Ze helpen door informatie over hun kind te

Over de auteurs

Mw. drs. C. de Roos, psycholoog/psychotherapeut, coördinator van het Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jeugd, GGZ Rivierduinen te Leiden.

Mw. drs. R. Beer, psycholoog/psychotherapeut, coördinator van het Centrum voor kinderen en adolescenten met traumagerelateerde stoornissen, De Bascule te Amsterdam.

geven en tijdens de behandelperiode te observeren hoe het kind zich thuis gedraagt. Ook zorgen zij er door hun aanwezigheid voor dat het kind zich veilig voelt in de therapiekamer.

Wanneer hulp?

Langdurige traumatiserende ervaringen kunnen de ontwikkeling van bepaalde hersendelen vertragen. Daardoor kan een kind op verschillende gebieden achterblijven en het kan de persoonlijkheidsontwikkeling beïnvloeden.

Bij een eenmalige nare gebeurtenis is het effect minder ingrijpend. Maar als de klachten erna lang aanhouden kan ook hier een ontwikkelingsachterstand ontstaan. Als er direct na een ingrijpende gebeurtenis ernstige klachten zijn of als klachten te lang aanhouden is het van belang hulp te zoeken.

Meer informatie?

Zie www.emdrkinderenjeugd.nl of www.emdr.nl. Voor u naar een EMDR-behandelaar verwijst of gaat, informeer dan of deze is aangesloten bij de Vereniging EMDR Nederland. Deze vereniging heeft als doel de kwaliteit van de behandelingen te bewaken. Een voorbeeld van een EMDR-behandeling is te zien op www.emdr.nl (via verder lezen > uitzendingen op radio en tv > tv-uitzending Twee Vandaag). <<

Nachtmerries over monsters

De vijfjarige Nikki is vanaf haar derde seksueel misbruikt door haar oom. Onlangs heeft ze spontaan aan haar moeder verteld dat ze met deze man moest 'sexen'. Haar ouders hebben het contact met deze oom onmiddellijk verbroken. Ze hadden al gemerkt dat Nikki vanaf haar derde jaar veranderde van een lief en rustig meisje in een kind met woedeaanvallen. Ze was driftig, huilde snel, reageerde angstig op mannen met baarden (haar oom had een baard) en had nachtmerries over monsters. Ook waren er problemen op school: ze luisterde slecht, kon zich slecht concentreren, leefde in een eigen wereldje en maakte nauwelijks contact met andere kinderen. Nu het misbruik aan het licht is gekomen, leggen ouders een verband met deze gedragsverandering. Er vinden drie EMDR-sessies plaats, waarbij moeder aanwezig is. Hierna gaat het goed met Nikki. Ze is vrolijk, heeft geen woede-uitbarstingen meer en concentreert zich beter op school. De nachtmerries zijn gestopt, ze is opener naar andere kinderen, zoekt meer contact en speelt vaker buiten. Haar ouders geven aan dat ze hun 'oude Nikki' weer terug hebben.