

INTERVIEW Noodgreep van psycholoog Sandy Smit blijkt nu een succesvolle volgende stap in de EMDR-innovatie tijdens de lockdown

Omdat ze tijdens de eerste coronalockdown cliënten alleen nog via het internet kon behandelen, verzond de Haarlemse psycholoog Sandy Smit een lijst: Ze ontwikkelde de unieke applicatie EMDRlab, die in real life, maar ook via het internet uitstekend blijkt te werken. „Ik heb nu zelfs online cliënten uit Limburg.”

Sandy Smit is Gezondheidszorg-psycholoog maar is gespecialiseerd in EMDR-therapie. „De meeste psychologen zetten EMDR af en toe in als interventie. Bij mij is het andersom; Ik zet vrijwel altijd EMDR in en ondersteunend daaraan andere methoden zoals cognitieve gedragstherapie. Met EMDR kom je ergens waar je met praten niet bij komt.”

Shapiro

Eind jaren tachtig merkte de Amerikaanse psycholoog Francine Shapiro bij toeval op dat haar snelle links-rechts oogbewegingen stress van storende gedachten verminderen. Ze besluit dit verder te onderzoeken en met haar publicatie uit 1989 legt ze de basis voor EMDR-therapie zoals die vandaag de dag gegeven wordt. Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Vrij vertaald: desensibilisatie en herverwerking door oogbewegingen.

Shapiro vermoedde dat het mogelijk te maken had met de oogbewegingen zoals die ook tijdens de REM-slaap plaatshebben. Hoe EMDR precies werkt, en waarom, staat echter nog steeds niet vast. Maar dat het werkt is duidelijk. Bij fobiën, PTSS, bij een depressie. „Eigenlijk kan EMDR bij vrijwel elke denkbare klacht een effectief onderdeel van de behandeling zijn”, zegt Smit.

„Het stelt me in staat om hevige spanningen bij een cliënt weg te nemen. Door die spanningen van een naar beeld op te roepen en vervolgens het werkgeheugen te belasten. Vooral dus door oogbewegingen, waardoor de beide hersenhelften worden belast. Afgewisseld met afwijkende bewegingen of opdrachjes als; zeg het alfabet op, of de tafel van twaalf.”

„Dat deed ik tot maart vorig jaar door vlak tegenover je te gaan zitten en je mijn vingers te laten volgen met je ogen. Maar dat kon niet meer door corona. Ik heb het nog wel geprobeerd hoor, via een videoverbinding is mijn hand natuurlijk ook goed te volgen. Maar ik had er niet het vertrouwen in dat ik op die manier de cliënt in voldoende mate kon afleiden. Daarom ben ik met mijn eigen applicatie aan de slag gegaan. Voor hetzelfde geld zit ik over een jaar nog steeds online, dacht ik.”

Dierenarts

„Als klein kind wou ik eigenlijk dierenarts worden maar toen ik ouder werd kreeg ik steeds meer interesse in wat er zich binnen in andere mensen afspeelt. In hun bewustzijn. Daarom koos ik voor

„Mijn eigen eerste EMDR behandeling was een absolute eye opener



GZ-Psycholoog Sandy Smit is gespecialiseerd in EMDR.

In de EMDR-applicatie die ze ontwikkelde, is het heen en weer bewegen van de ogen uiteraard nog steeds essentieel, net als vroeger. „Maar er zitten veel meer afleidingsvormen in. Ook geluiden bijvoorbeeld, en visueel/cognitieve afleidingen zoals het balletje dat je met je ogen volgt van kleur laten veranderen en de kleur te laten benoemen. Ook heb ik tactiele afleiding ingebouwd, dat wil zeggen dat de cliënt een handeling uitvoert. Er verschijnt bijvoorbeeld nog een balletje op het scherm dat je met je vinger moet aantikken.”

„Toen de lockdown kwam en ik noodgedwongen vanuit huis onli-

ne werkte, gingen de behandelingen gewoon door. Je kunt immers niet stoppen als je met iemand begonnen bent met traumaverwerking. Gaandeweg maakte ik me zorgen of ik online voldoende afleiding kon bieden. Er bestond al wel een toepassing, met een balletje op het scherm en piepjes, maar dat vond ik ook niet genoeg. Je wilt natuurlijk niet hebben dat iemand met PTSS in een herbeleving blijft zitten.”

Mei vorig jaar was de applicatie gereed voor gebruik. „Ik was zo enthousiast, ik kon me maar net aan beheersen, ik zit daar immers voor mijn cliënt en niet voor me-

zelf. Na die sessie heb ik direct mijn man gebeld om te vertellen hoe goed het ging.”

Gebeten

Cliënten komen in alle soorten en maten, en ook in alle leeftijden. „Neem een kind dat heel erg bang is voor honden omdat het een keer is gebeten”, zegt Smit. „Ik zet dan vaak eerst EMDR in om de grootste angst voor honden te verminderen. Daarna komt er vaak meer ruimte om met cognitieve gedrags therapie stapsgewijs het vermijdingsgedrag van het kind te doorbreken. Bijvoorbeeld in eerste instantie niet meer oversteken als

behandelmethode te zijn lockdown

i
Sandy Smit
Is GZ-psycholoog en EMDR Europe Practitioner. Meer info over haar: www.sandysmit.nl Meer info over de EMDR-applicatie: www.emdrlab.nl



De client hoort geluidjes via een hoofdtelefoon en volgt het balletje op het scherm. FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

COLUMN

Seksuele vrijheid

Anvankelijk begreep ze niet zo goed waar ze nou zo'n last van had, ze had geen duidelijke hulpvraag, alleen een vaag gevoel dat er iets niet lekker zat. Alsof ze vastzat in haar eigen lichaam en dan met name haar seksuele lichaam.

Ze leefde in een wereld waarin alles kon en alles mocht, een wereld vol vrijheden, vrij van oordelen en heel veel liefde. De mensen om haar heen bewogen zich door het leven alsof het vol mogelijkheden zat. Ze kon ernaar kijken en soms wat jaloers zijn. Vervolgens deed ze haar best om mee te gaan in hun eindeloze optimisme. Maar iets in haar hield haar tegen. En dat was haar eigen seksuele ik. Hoezeer ze ook naar anderen keek en naar hen luisterde, het lukte haar niet om met hen mee te bewegen. De manier waarop anderen hun seksualiteit omarmden was inspirerend. De manier waarop ze hier uiting aan gaven was zo vrij van schaamte en omgeven door nieuwsgierigheid. Maar voor haar voelde het vooral als een enorme druk. Ze had het gevoel ook zo te moeten te zijn. Ze vond dat zij ook zo vrij in haar eigen seksualiteit zou moeten zijn, zo bekend en vertrouwd ermee. Maar het lukte haar niet. Ze was niet altijd nieuwsgierig en wist niet altijd precies waar haar lichaam op zou reageren met opwinding. In vergelijking met al die andere mensen voelde ze zich vooral heel klein en blau. Alsof ze niet goed genoeg met haar seksualiteit in contact stond en daardoor voelde ze zich ook minder vrouwelijk.

Het is geweldig dat er zoveel mensen zijn die hun seksualiteit voelen en vol zelfvertrouwen uiteten, maar dat zorgt er bij een hele grote groep mensen ook voor dat zij zich onder druk gezet voelen. Zoals ook bij deze vrouw. Ze voelde het als een voortdurend falen, waarbij ze het gevoel had dat ze meespeelde in een spel waar ze de regels nauwelijks van kende. Pas toen ze zich ervan bewust werd dat zij zelf de regels bepaalt, merkte ze dat haar negatieve gedachten wat minder de overhand namen. Er kon eindelijk wat meer ruimte komen voor haar eigen seksuele ik. Ze kwam erachter dat zij haar seksualiteit wilde kleuren op een manier die heel anders was dan hoe de mensen om haar heen dat deden. Jarenlang dacht zij dat zij had gefaald, maar ergens hadden de mensen om haar heen gefaald. Ze hadden haar namelijk niet het gevoel kunnen geven dat werkelijk elke inkleurung van seksualiteit welkom is, en niet alleen een seksualiteit die door-drenkt is van nieuwsgierigheid, vrijheid en spanning.



DRS. NYNKE NIJMAN

Drs. Nynke Nijman werkt als relatietherapeut en seksuoloog en heeft haar eigen podcasts 'Seks, Relaties & Liefdes!' en 'Relatievragen'

GOED VOOR JE LIJF



Drang naar suiker afbouwen is te doen

Wat moet je doen als je graag gezond wil leven en toch een verlangen naar zoetheit hebt? Dan kun je af en toe best 'zondigen', zolang je maar goede en voedzame ingrediënten gebruikt.

Dat zegt Mariette van Tuyl in haar boek 'Puur zoet'. Een zoet ontbijt, zoete snack of een koekje kun je niet maken zonder een zoet ingrediënt. Dat is duidelijk. Of je nou dadels, abrikozen of ahornsiroop gebruikt, er zitten suikers in. Maar het zijn wel grotendeels natuurlijke producten en daar is je lijf toch blijer mee dan bewerkte ingrediënten. Het gaat allemaal om de balans. Zelfs een koekje met louter natuurlijke ingrediënten moet je niet in veelvoud eten op een dag. Er staan in dit boek meer dan tachtig lactose- en glutenvrije zoete recepten in, waarvan er ruim zestig vegan zijn. Een leven lang eten zonder suiker is natuurlijk het beste, maar daar slagen slechts weinigen in. Wil je die richting toch op, dan kun je je drang naar zoet wellicht proberen af te bouwen met recepten uit dit boek.

Hanneke van den Berg
Mariette van Tuyl: 'Puur zoet'. Uitg. Forte Culinaire, 22,50 euro.



Friso Bos