

EMDR aangepast Protocol Interventie PTSS Auditief

Gebaseerd op EMDR protocol Erik ten Broeke, Ad de Jongh & Hellen Hornsveld, versie 2015

“Ik ga straks een aantal vragen stellen over jouw herinnering aan het horen van het nare geluid of stem. Op een gegeven moment zal ik je vragen je te concentreren op bepaalde delen van de geluiden of de stem(men) in de herinnering. Met name zal ik je vragen naar het stukje wat nu het naarste is om te horen. Daarna zal ik je vragen om (met je ogen de stip op deze balk te volgen (mijn vingers te volgen etc.).

“Ik wil je vragen vanaf het moment dat je de stip volgt je min of meer op te stellen als een toeschouwer, die waarneemt wat er door hem heen gaat. Het kunnen gedachten, gevoelens, beelden, emoties of lichamelijke reacties zijn. Alles is goed. Volg maar gewoon wat er opkomt, zonder te sturen en zonder jezelf af te vragen of het wel goed gaat. Je hoeft het geluid of stem waar we mee beginnen niet vast te houden. Het geluid of de stem is slechts het vertrekpunt van waaruit alles kan en mag opkomen. Af en toe vraag ik je opnieuw naar het geluid of stem te luisteren om te controleren hoe naar het nu nog is om dit te horen. Het is onmogelijk om het fout te doen, zolang je maar gewoon volgt wat er is en wat er opkomt.”

“Vertel me dan nu in grote lijnen hoe jij je het geluid of de stem momenteel nog herinnert, vanaf het punt waar die voor jouw gevoel begint tot het punt waar die voor jouw gevoel echt eindigt. Beschrijf de gehele geluidsherinnering in grote lijnen. Het gaat om jouw geluidsherinnering en niet zo zeer om wat er precies is gezegd of hebt gehoord”.

Laat de patiënt de hele herinnering vertellen en stimuleer hem/haar door, indien nodig, op verschillende momenten op een nieuwsgierige toon te vragen: ...”en hoe ging het verder...?” Tot het daadwerkelijke einde van de herinnering is bereikt.

Check:

Zijn er - op dezelfde dag - daarvoor of erna nog dingen gebeurd die er voor jouw gevoel bij horen?

“Je hebt me net verteld hoe dit geluid of deze stem in je hoofd ligt opgeslagen. Nu vraag ik je: wat is op dit moment, als je er vanuit het hier en nu naar kijkt, het naarste geluid om aan te denken of te horen van dit geluidsfragment? Hoor als het ware dit geluidsfragment en zet deze stil op het moment wat je nu nog het naarste vindt om te horen. Het gaat er dus niet om wat je destijds het naarste geluid vond, maar wat je nu, op dit moment, het naarste geluid vindt om te horen, inclusief eventuele geluiden die pas later in het geluidsfragment zijn terechtgekomen”... “Hoe klinkt dit geluid of deze stem”?

Check:

“Even voor de zekerheid, is dit het geluid dat je echt nu het naarste vindt om te horen, , of is dit het geluid wat je toen het naarste vond?”

Indien er meerdere nare geluiden zijn:

“Neem beide geluiden in gedachten,welke van die twee raakt je dan het meeste?”

Vraag je af - luisterend naar het verhaal en kijkend naar het gekozen targetgeluid - in welk domein (vermoedelijk) de negatieve cognitie is te vinden, d.w.z.:

- Controle (bijv. “Ik ben machteloos/hulpeloos”)
- Veiligheid (betreft de situatie; bijv. “Ik ben (gevoelsmatig, nog steeds) in gevaar”)
- Zelfwaardering (bijv. “Ik ben waardeloos, een stommeling, een slecht mens, een zwakkeling, een lafaard)
- Verantwoordelijkheid/ schuld (bijv. “Ik ben schuldig”)

Negatieve cognitie (NC)

“Wat we nu moeten uitzoeken is hoe het komt dat juist dit geluid of stem nu nog zo naar voor je is als je er aan denkt of dit hoort, los van hoe naar het destijds was. “Wat maakt dat dit geluid of stem nu nog zo naar voor je is?”

Luister goed naar welke thema's je hoort en vraag door totdat duidelijk is of het om het domein “controle” (zie A), “veiligheid” (zie B) gaat of om een van de domeinen “zelfwaardering” of “schuld”(zie C).

A. Controle

Indien het antwoord doet vermoeden dat het om controle gaat: de machteloosheid van toen wordt opnieuw gevoeld, of het geluid is aversief en naar om te zien. Kernvraag:

“Klopt het dat je je (opnieuw) machteloos voelt als je nu het geluid of de stem hoort?”

Indien dit klopt, ga door met 2.5., het vaststellen van de emotie.

B. Veiligheid

Indien het antwoord doet vermoeden dat het om actueel verlies van gevoel van veiligheid gaat:

“Klopt het dat je je (opnieuw) in gevaar voelt als je nu het geluid of de stem hoort?”

Indien dit klopt, ga door met 2.3, het vaststellen van de gewenste positieve cognitie.

C. Zelfwaardering en schuld

Indien je vermoedt dat het plaatje een negatieve opvatting over patiënt zelf activeert, herhaal je je vraag:

“Wat maakt dat dit geluid of deze stem nu nog zo naar voor je is om te horen?”

Indien het antwoord niet direct betrekking heeft op een disfunctionele evaluatie (maar bijvoorbeeld op gedrag: ‘Dat ik er bij stond en niks deed’ helpen de volgende vragen:

- *“Wat zegt dat over jou als persoon (bijv. dat je niks deed)?/Wie of wat ben je dan?”*

- *“Hoe wordt zo iemand vaak genoemd/Hoe noem je zo iemand?”*

Indien het onduidelijk blijft kan de volgende vraag helpen:

- *“Als je dit geluid of deze stem hoort, welke uitspraak over jezelf past daar het beste bij?”*

Check:

“Even voor de zekerheid: dus als je dit geluid of deze stem hoort en je zegt: ‘Ik ben.....’, dan raakt dat je nu vooral?”

Indien er meerdere mogelijke NCs zijn waaruit je patiënt moeilijk kan kiezen:

“Concentreer je op het geluid of stem en zeg tegen jezelf ‘Ik ben.....(NC1).’ blijf op het geluid of stem concentreren en zeg tegen jezelf ‘Ik ben.... ben.....(NC2).’welke van die twee combinaties raakt je op dit moment dan het meest? “

2.5 Emotie

“Als je je concentreert op het geluid of stem en tegelijkertijd tegen jezelf zegt.....[NC], welke emotie, bijvoorbeeld bang, boos, bedroefd, voel je dan op dit moment?”

2.6 Lading van het plaatje (SUD 0-10)

“Als je je concentreert op het geluid of stem en je zegt tegen jezelf.....[NC], hoe naar voelt dat dan, (of: hoeveel spanning voel je dan), geschat op een schaal lopend van 0, helemaal niet naar, tot en met 10, zo naar als maar kan?”

2.7 Plaats van de naarheid/spanning

“Waar in je lichaam voel je dat (‘die naarheid/spanning’) het sterkst?”

3. Desensitisatie

1). *Concentreer je op het geluid of de stem, zeg tegen jezelf[NC]“ “Wees je bewust van de spanning in je.....[locatie van de spanning]“.*

Geef even de tijd zich te concentreren.

“Volg de bewegende stip”

2). *“Wat komt er op”/“Wat gaat er door je heen”/“Wat merk je?”*

(geen dialoog beginnen).....“Concentreer je daar op”/“Ga daar mee door.”

Back to target

a). Test SUD.

“Concentreer je op het geluid of de stem waarmee we zijn begonnen, zoals het nu in je hoofd ligt opgeslagen. Hoe naar is het nu (of: “hoeveel spanning roept het nu op”) om dit te horen, op een schaal van 0-10, waarbij 0 betekent helemaal niet naar of helemaal neutraal, en 10 betekent zo naar als maar kan (zo gespannen als je maar kan zijn)?”

(NU DUS ZONDER DAT DE NC WORDT GEBRUIKT!). Indien SUD > 0:

b). *“Wat is er specifiek nog zo naar om te horen? (eventueel het cijfer noemen, bijvoorbeeld:*

“Wat in wat je hoort veroorzaakt nog die score..?.....Wat hoor je?.....”

c). *“Concentreer je op dat aspect.....Ja, heb je dat?”*