

EMDR online bij kinderen en jongeren: tips & tricks

Tekst: **Tirtsa Ehrlich** en **Evelien Speel-Flierman**

EMDR online toepassen bij kinderen en jongeren is voor veel behandelaars nieuw. Waar therapeuten begin 2020 nog terughoudend waren, zijn veel EMDR-therapeuten door de coronacrisis in het diepe gesprongen en EMDR-therapie ook online aan gaan bieden bij de jongste doelgroep. Een bloemlezing van ervaringen van verschillende therapeuten uit de klinische kinder- en jeugdpraktijk.

Ervaring uit de intakefase; casus Ronald

Ronald (elf jaar) heeft op jonge leeftijd een nare ervaring meegemaakt met een hond en daarvoor EMDR gehad. De angst voor honden komt opnieuw op tijdens de coronacrisis. Ronald heeft veel spanning en de coronamaatregelen zorgen er voor dat Ronald veel gaat piekeren. Hij heeft flinke woede-uitbarstingen en hierdoor zijn er conflicten in het gezin. Zijn ouders zitten met de handen in het haar.

Er vindt online een intakegesprek plaats, gericht op het hebben van zorgen, het voelen van angsten en hoe je daarmee om kunt gaan. De therapeut zal psycho-educatie geven en praktische handvatten voor het gezin aanreiken. Tijdens de intake zit Ronald naast moeder en wil hij het liefst dat zij het woord doet. Na een tijdje mag de therapeut hem wel direct vragen stellen, maar zodra het over moeilijke gevoelens gaat staat Ronald op en verdwijnt hij uit beeld. Hij vertrekt naar zijn kamer en komt niet meer terug, de therapeut en moeder blijven verbijsterd achter.

De therapeut geeft aan moeder uitleg over de *window of tolerance*. Als de therapeut daarna begrip voor hem toont, lukt het Ronald de volgende keer in de kamer te blijven. Doordat de therapeut steeds goed vraagt hoe het gaat met de spanning, lukt het hem ook steeds beter om het gesprek zelf te doen, en minder te vermijden.

Tips & tricks

Zorg dat je beide gesprekspartners in beeld hebt zodat ook de onderlinge interactie zichtbaar is. Je ziet dan sneller of er een toename van spanning is. Over-

leg bij angstige kinderen vooraf met ouders hoe ze het kind kunnen helpen binnen hun *window of tolerance* te blijven. Doordat het kind in de eigen omgeving zit, heeft het meer controle over de situatie. Als het teveel wordt kan het kind gemakkelijker vermijden. Herstel van contact is op afstand moeilijker.

Eerste behandelervaringen; casus Suzanne

Suzanne (tien jaar) is aangemeld met klachten van herbelevingen, prikkelbaarheid, slecht slapen, nachtmerries en buikpijn. Haar moeder werd in het begin van de corona-uitbraak ziek en heeft twee weken in kritieke toestand op de IC gelegen. Moeder is inmiddels thuis, maar vanwege Suzannes klachten is EMDR online gelijk gestart.

Drie herinneringen zijn behandeld met EMDR-therapie: de dag van de ambulance, verjaardag zonder mama en EMDR gericht op een *flashforward* van fatale gevolgen bij papa, want wat als papa het ook krijgt? De eerste twee sessies is vader voor extra steun aanwezig. Tijdens de EMDR-therapie zijn meerdere werkgeheugen-taken tegelijk gebruikt: de *Cloud EMDR tool*, *butterfly hug* met *taps*, onregelmatige klikjes, en voet-*taps*. De SUD daalde soms traag, waarna de werkgeheugenbelasting werd verhoogd (zie verderop voorbeelden van werkgeheugenbelasting). De klachten van Suzanne waren na twee sessies al aanzienlijk afgenomen. De *flashforward* in sessie drie was digitaal de grootste uitdaging, vanwege Suzannes neiging tot vermijding. Vader was er deze sessie niet bij, omdat hij onderwerp was



van haar angsten. Hierdoor vermeed Suzanne niet meer en slaagde de behandeling. Na de EMDR-behandeling is Suzanne minder snel van slag, haar emoties zijn minder intens en het slapen gaat ook weer goed.

Tips & tricks

EMDR bij kinderen kun je online gewoon doen. Met meer aandacht voor uitleg vooraf, het betrekken van de ouders bij de EMDR-behandeling en zo nodig het flexibel inzetten van extra werkgeheugenbelasting.

Casus Sanne: minder vermoeiend

Sanne (negentien) heeft een somatische symptoomstoornis met pijn in haar gewrichten en hoofdpijn. Ze is

gevoelig voor prikkels en snel moe. Sanne is kwetsbaar, beweegt langzaam en praat zacht. EMDR is onderdeel van haar behandeling. Vóór de coronamaatregelen kwam ze naar de behandelsessies met taxivervoer. Dit kostte haar veel moeite vanwege haar lichamelijke klachten. Na een EMDR-sessie had ze last van hoofdpijn en extreme moeheid. Sinds de coronamaatregelen wordt de EMDR online gegeven. Dit gaat prima met rekensommen en spellingsopdrachten. Omdat Sanne overgevoelig is voor geluiden en tast waren tikjes en trillers geen optie. Het voordeel van online werken is dat Suzanne na afloop niet meer op de taxi hoeft te wachten en gelijk thuis ►

“De kwetsbare Sanne hoeft niet meer per taxi naar behandelsessies te komen. Hierdoor kunnen de EMDR-sessies vaker doorgaan”

even kan liggen. Hierdoor kunnen de EMDR-sessies vaker doorgaan. Om tegemoet te komen aan haar wens contact te hebben en haar tegelijkertijd intensief genoeg te behandelen, kunnen de *face to face*-contacten in de toekomst wellicht afgewisseld worden met online therapie.

Tips & tricks

Als EMDR al is gestart, is overstappen naar online EMDR tijdens een behandeling goed mogelijk. Het levert soms zelfs verrassende voordelen op.

Casus Natasja: met de smartphone

Natasja (negen jaar) heeft nare dromen, plast in bed en soms denkt ze ineens aan haar vader. Een jaar geleden heeft die haar moeder ernstig verwond waar zij bij was. Nu zit haar vader in de gevangenis. Natasja vertelt dat ze vaak bang is en niet in haar eigen bed durft te slapen. Moeder heeft zelf een succesvolle EMDR-behandeling gehad en gunt haar dochter hetzelfde.

De tweede afspraak leest de therapeut voor uit het boek *Tim en het wonder EMDR*. Natasja zit op haar bed en luistert aandachtig. De therapeut laat de platen zien via de camera van de telefoon. Zo kan Natasja het verhaal goed volgen.

De volgende sessie start de EMDR-therapie. Natasja's moeder heeft geen laptop, dus moet de behandeling via de smartphone. Natasja zit aan tafel met haar oortjes in. Daardoor hoort ze via een tweede telefoon de klikjes. Haar moeder zit naast haar en zet de klikjes aan en uit als de therapeut dat vraagt. EMDR wordt ingezet op het targetbeeld van haar gewonde moeder. De klikjes worden niet stopgezet, alleen bij *back to target* vraagt de therapeut haar moeder de klikjes te pauzeren. Zo blijft het tempo hoog tijdens de desensitiseringsfase. De SUD daalt van 8 naar 0 in ruim een half uur. Dan is de batterij van de telefoon leeg. Even later belt Natasja: ze zit onder de glazen eettafel. Daar is het enige beschikbare stopcontact. Ze sluiten positief af onder de tafel en lachen er samen om. De dag na de EMDR-behandeling belt de therapeut met Natasja. Ze voelt zich veel blijer.

Een week later durft Natasja weer alleen buiten te spelen, ze plast niet meer in bed. Deze EMDR-behandeling via de telefoon is geslaagd.

Tips & tricks

Ook zonder groot scherm is EMDR online goed toepasbaar bij kinderen. Het helpt als de therapeut de EMDR-procedure goed kent, zodat die ervoor kan kiezen de klikjes te laten doorlopen om het tempo hoog te houden. Een goede voorbereiding met ouders is essentieel, denk ook aan randvoorwaarden zoals de klikjes op de telefoon en een goed opgeladen batterij.

Conclusie

De ervaring leert ons dat kennis van gevarieerde werkgeheugentaken belangrijk is bij online EMDR-therapie. *Tappen* met bijvoorbeeld de *butterfly hug* lijkt het goed te doen, in combinatie met oogbewegingen met eigen vingers of een online *tool*, spellingtaken en de onregelmatige klikjes. Verschillende *tools* zijn beschikbaar zoals *Cloud EMDR* of de *EMDR tool* van Psylaris (zie pagina 7 in dit magazine).

Oefen voor de sessie de werkgeheugenbelasting met je patiëntje. Als er sprake is van dissociatie kan de afleidende taak ingewikkelder gemaakt worden: staand en met de V-step, zoals je dat in een reguliere sessie ook zou doen. Zorg dat het patiëntje dan met het hele lichaam in beeld is. Ook belangrijk voor online therapie: maak afspraken over wat een kind na de sessie gaat doen om te ontspannen. Wat betreft de toepassing van EMDR verandert er met online werken niet veel. Andere zaken zijn wel van belang: is er goede wifi en voldoende privacy? Is de telefoon voldoende opgeladen? Is er een vaste plek om het scherm op te zetten en staat het scherm stevig vast? Is het beeld en geluid goed? Zijn ouders beschikbaar voor eventuele begeleiding? Kun je een *whiteboard* gebruiken via 'scherm delen' zodat er ook getekend kan worden of een spelletje gedaan? Kortom: bij online EMDR-therapie gaat veel zoals we gewend zijn, met hier en daar wat aanpassingen. Conclusie: EMDR online is goed mogelijk bij kinderen. ■

Met dank aan Marie Jeanne Berkers, Sylke Toll en Eline Scherpenisse voor hun inbreng. De casuïstiek is volledig anoniem gemaakt. Dit is het eerste deel van een tweeluik; in het komende EMDR Magazine volgt deel twee.

Tirtsa Ehrlich is GZ-psycholoog en EMDR supervisor i.o. Ze werkt bij Dokter Bosman in de SGGZ, op een polikliniek in Amsterdam gespecialiseerd in ADHD en ASS. Tirtsa is daarnaast auteur van diverse (kinder)boeken over AD(H)D.
Evelien Speel-Flierman is Kinder- en Jeugdpsycholoog (NIP), GZ-psycholoog, NtVP Psychotraumatheapeut en EMDR supervisor i.o. Evelien is werkzaam in haar eigen praktijk in Eijssden, Zuid-Limburg.