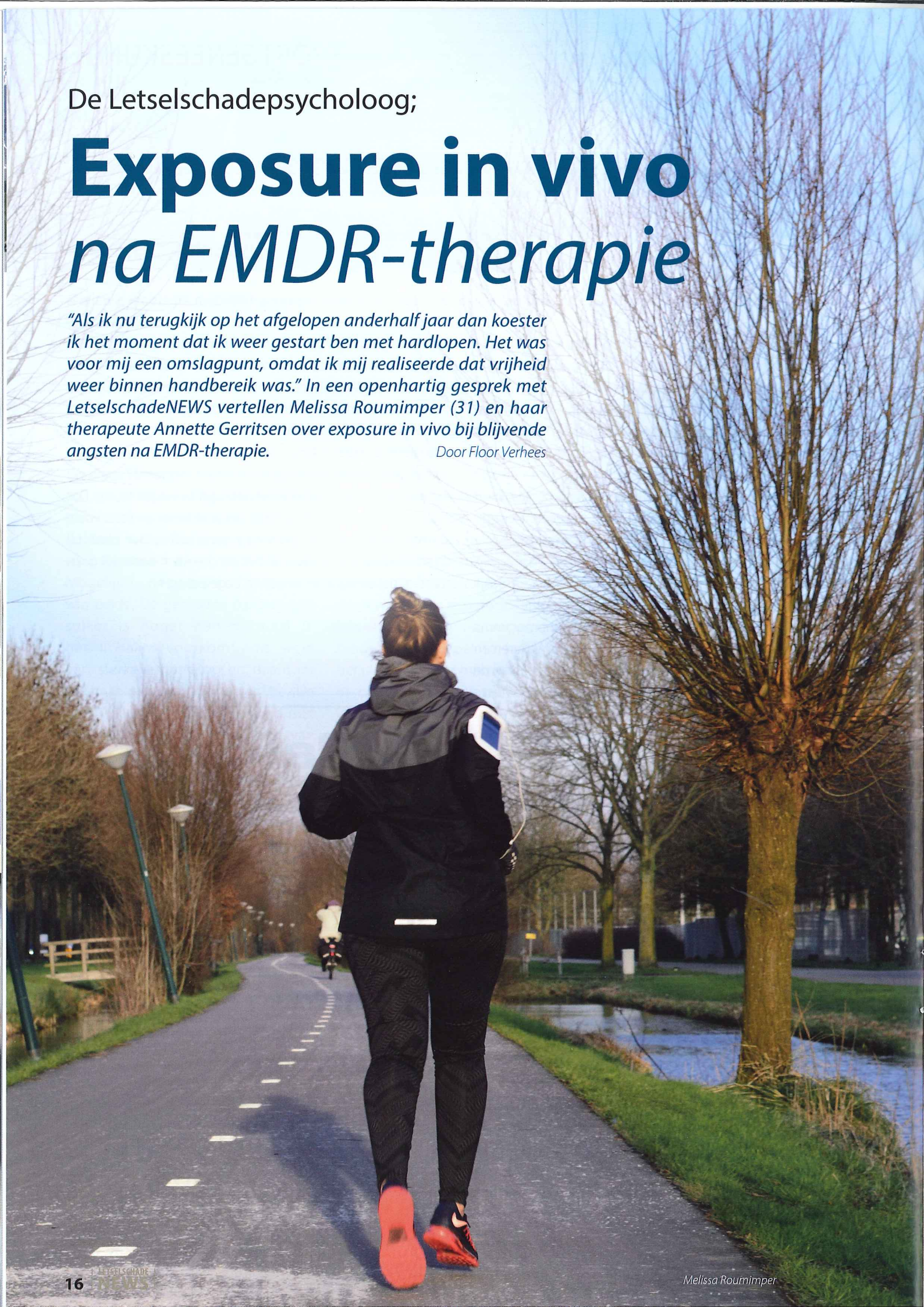


De Letselschadepsycholoog;

Exposure in vivo na EMDR-therapie

"Als ik nu terugkijk op het afgelopen anderhalf jaar dan koester ik het moment dat ik weer gestart ben met hardlopen. Het was voor mij een omslagpunt, omdat ik mij realiseerde dat vrijheid weer binnen handbereik was." In een openhartig gesprek met LetselschadeNEWS vertellen Melissa Roumimper (31) en haar therapeute Annette Gerritsen over exposure in vivo bij blijvende angsten na EMDR-therapie.

Door Floor Verhees



Melissa Roumimper

De euforie was van korte duur

In het voorjaar van 2014 was Melissa gestart met hardlopen en mountainbiken, omdat ze een sportieve uitlaatklep zocht naast haar werk. Veertig uur per week werken op een kantoor zorgde ervoor dat ze steeds vaker behoefte kreeg aan meer beweging. Omdat ze graag buiten was, ging haar voorkeur uit naar een buitensport. Hardlopen bleek een schot in de roos en wat is er dan vervolgens leuker dan meedoen aan een wedstrijd? Alleen het inschrijven al, gaf haar extra energie. "De volgende ochtend, donderdag 31 juli 2014, ga ik, zoals iedere ochtend, in alle vroegte op weg naar het treinstation om vandaaruit de trein naar mijn werk te nemen. Ik was aan de late kant en haastte mij richting station. Terwijl ik het zebrapad wilde oversteken, zag ik een grote tractor aankomen. Ondanks de redelijke snelheid die het voertuig op dat moment nog had, was ik toch in de veronderstelling dat de bestuurder mij had gezien en stak dus over. Maar de bestuurder had mij helemaal niet gezien en de grijp-arm van de tractor raakt mij bij het hoofd en slingert mij de weg op. Ik werd gelanceerd en rolde vervolgens op de weg door over het harde asfalt. In enkele seconden flitste mijn leven aan mij voorbij. Ik werd overmeesterd door de gedachte dat mijn leven ten einde was. 'Dit was het dan, daar ga ik', dacht ik. Terwijl ik mijn ogen dichtkneep en wachtte, gebeurde er niets. Leefde ik nog of was ik dood? Toen ik mijn ogen opendeed zag ik de grote wielen van de tractor op me af komen. Mensen op straat hielden de tractor tegen. De bestuurder was zich van geen kwaad bewust. Tot op dat moment had hij niet in de gaten gehad wat hij had aangericht. Wat volgde was voor mij totale verwarring. In eerste instantie voelde ik nog geen pijn, wilde opstaan, maar kon dat niet, toen pas drong de pijn in mijn hoofd door. Ik voelde bloed

op mijn hoofd, bloed uit mijn oor, paniek, ik zag een pluk haar met huid op de grond, ik voelde aan mijn hoofd en raakte een stuk bot aan, mijn schedel was open, shock. Mensen die me wilden helpen, de inhoud van mijn tas van de straat opraapten, ik ontgrendelde zelf mijn telefoon zodat mijn vriendin kon worden gebeld, de ambulance arriveerde. Achteraf heb ik nog steeds geen idee hoe lang dit heeft geduurd. Mijn tijdsbesef was helemaal zoek."

'De angst was als het ware 'ongegrond''

De eerste gevolgen van de klap

"Met spoed ben ik met de ambulance naar het UMC vervoerd. Ondanks de morfine was ik redelijk alert en moest ik wakker blijven, vanwege het hoofdletsel. Eenmaal op de eerste hulp gearriveerd ben ik van top tot teen door diverse artsen gezien en onderzocht. Vanwege de enorme pijn in mijn nek lag ik een aantal uur 'geplankt'. Mijn pols was gebroken en mijn hoofd ernstig beschadigd. Het heeft een enorme opdonder gekregen van de grijp-arm en daarna is mijn voorhoofd over het asfalt geschaafd, waardoor de huid tot op mijn schedel eraf was. Toch bleek een huidtransplantatie op dat moment niet nodig, omdat de huid bij elkaar kon worden getrokken en gehecht. Als reactie op de klap ontstonden er diverse vochtophopingen op en in mijn hoofd. Het was vreselijk. Maar het meest vreselijke op dat moment vond ik toch de duizeligheid en dat ik amper op mijn benen kon staan. Omdat ik tijdens de onderzoeken alert en scherp reageerde op allerlei vragen, constateerde men

geen hersenschudding. Achteraf is dat onvoorstelbaar, gezien de klap die ik heb gekregen. Toentertijd vond ik het prima, omdat ik heel graag naar huis wilde. En dat mocht ook. Nog diezelfde avond lag ik in mijn eigen bed. Toen ik na een paar weken nog steeds niet meer dan 5 stappen kon zetten en na 3-4 weken niet zelfstandig kon lopen, ben ik nogmaals in het ziekenhuis onderzocht. De aanhoudende klachten wezen wel degelijk op een zware hersenschudding. Dus dat betekende weer meer rust nemen."

Angst

"De daaropvolgende maanden heb ik me voornamelijk gericht op mijn fysieke herstel. Al mijn aandacht was daar op gericht. Gelukkig was mijn werkgever begripvol en bood me daar alle ruimte voor. Uiteindelijk verliep mijn herstel voorspoedig. De volgende klap kwam echter pas binnen toen ik weer dusdanig hersteld was, dat ik naar buiten kon, maar niet meer durfde. Toen realiseerde ik me pas dat ik overal gevaar zag. Ik durfde niet meer naar buiten, maar ook binnen zag ik gevaar. De eerste maanden had ik me volledig gestort op mijn fysieke herstel en was me helemaal niet bewust van een angstontwikkeling. Pas toen ik mijn aandacht kon verleggen, werd ik me bewust van mijn angst. Mijn eerste reactie was de angst te ontwijken, ik kwam niet meer buiten, was aan huis gekluisterd. Mijn wereld was ineens heel erg klein geworden. Daar schrok ik behoorlijk van. Ik had daarnaast heel veel last van herbelevingen van het ongeval. Wat te doen?"

EMDR

"Mij werd EMDR-therapie geadviseerd. Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Deze

behandelmethode heeft me goed geholpen. Aanvankelijk wilde ik met de therapeute ook aan de slag met mijn angsten, maar haar aanpak sloot niet bij mij aan. Daar ben ik toen mee gestopt. Op dat moment wist ik eigenlijk ook niet goed hoe ik verder moest."

De Letselschadepsycholoog

"Via mijn belangenbehartiger kwam ik vervolgens in contact met letselschadepsycholoog Annette Gerritsen*. Het was heel prettig dat Annette bij mij thuis kwam en ik niet de straat op hoefde. Dat had ik op dat moment namelijk niet op kunnen brengen. Toch wist ik natuurlijk dat ik de dans niet zou ontspringen. En dat was ook niet de bedoeling, want ik werd zo beperkt door mijn angsten dat ik er hoe dan ook iets aan moest en wilde doen. Iemand heeft eens tegen me gezegd: 'Wat je aandacht geeft, dat groeit.' Dat ene zinnetje heeft me aan het denken gezet. Want zo werkt het ook met angsten. Het is dan belangrijk dat je er iets positiefs tegenover kunt zetten en dat is precies wat ik heb geleerd van Annette. Voor mij was dat 'de geruststelling dat er niets kon gebeuren', de angst was als het ware 'ongegrond'. Zo klinkt het ineens heel makkelijk, maar zo was het niet. Het is voor mij de meest confronterende periode met mezelf geweest en daardoor ook heel ingrijpend. Maar met vallen en opstaan is het me gelukt. Ik weet nog goed dat ik tijdens het eerste of tweede gesprek mijn hulpvraag moest formuleren. Waarop Annette vroeg: 'Stel je voor dat je nu naar buiten gaat?'. Nog voordat ze haar zin kon afmaken, voelde ik spontaan een paniekaanval opkomen. En toch zijn we datzelfde bezoek samen naar buiten gegaan. Mijn angst om naar buiten te gaan groeide met de seconde, maar samen met Annette durfde ik het aan te gaan, want ik voelde haar vertrouwen. Ze kon zo goed beschrijven wat de angst met me deed, dat ik me eindelijk begrepen voelde. We hebben tijdens dat eerste bezoek maar een paar stappen

buiten gezet, maar dat voelde voor mij als een overwinning. Dat gevoel heeft er zeker aan bijgedragen dat ik toch iedere keer een klein stapje verder ben gegaan. De eerste keren altijd met iemand samen; mijn vriendin, mijn moeder, andere vriendinnen. Gelukkig was ik omringd met behulpzame mensen, die altijd voor me klaarstonden. En na verloop van tijd alleen. Ongeveer een half jaar later vol hobbels, pieken en dalen en vijf bezoeken van Annette verder, hebben we de behandeling in goed overleg afgesloten. Met alle handvatten die ik heb gekregen kan ik verder. Ik durf weer alleen naar buiten. Deelnemen aan het verkeer vind ik nog iedere dag spannend, maar het lukt me wel."

'Ik kies voor vrijheid'

Annette aan het woord

Annette legt uit dat een belangrijke basisbehoefte van de mens een gevoel van veiligheid is. Van nature is de mens geneigd om (levensbedreigend) gevaar te ontwijken of te vermijden. "Na een verkeersongeval ontstaat vaak angst voor een specifieke verkeerssituatie. Deze angst wordt via de waarneming opgeroepen. Een beeld, een geluid of een geur die herinneringen oproept aan het ongeval, maakt dat het brein 'gevaar' signaleert en het lichaam wordt in staat van paraatheid gebracht om te vluchten of te vechten. Je hart gaat sneller slaan, je bloeddruk gaat omhoog, je kunt gaan zweten of trillen, allemaal lichamelijke reacties die gericht zijn op het vermijden van het 'gevaar', dat nu eigenlijk helemaal geen gevaar meer is." Een belangrijk onderdeel van de begeleiding is uitleg geven over wat er in het brein en het lichaam gebeurt bij angst, zo vertelt Annette. "Deze zogenaamde psycho-educatie geeft inzicht en rust. Daarbij worden oefeningen aangeleerd die

kunnen worden gedaan op moeilijke momenten en die het brein afleiden van de angst. Er zijn meerdere vormen van begeleiding bij angst. Met EMDR wordt vooral gewerkt aan het omzetten van negatieve gedachten naar positieve gedachten en dat heeft bij Melissa een goed fundament gelegd voor verdere begeleiding met een andere effectieve methode om angst te behandelen.

Exposure in vivo

Die andere methode betreft 'Exposure in vivo', letterlijk 'blootstelling' aan de situatie die je angstig maakt. Het resultaat van deze methode is voor een groot deel afhankelijk van de mate waarin iemand de confrontatie met de eigen angst wil en durft aan te gaan. Het is de bedoeling om jezelf, bij voorkeur iedere dag, in de situatie te begeven die je angstig maakt; voor Melissa betekende dat dagelijks met angst de straat opgaan. Dit vraagt veel moed en wilskracht en ook nog eens veel energie. Toen ik enkele weken na de start van het traject, van Melissa een mailtje ontving waarin ze eindigde met de zin: 'met volle angst vooruit', wist ik dat we op de goede weg zaten. Uit deze zin spraken humor, moed en doorzettingsvermogen, drie belangrijke ingrediënten om succes te hebben met exposure in vivo. In korte tijd maakte Melissa grote stappen in het proces om haar angst te overwinnen. De ervaring is voor altijd opgeslagen in het brein en bepaalde beelden of geluiden zorgen misschien nog steeds af en toe voor angstige gevoelens, maar nu kan Melissa er zelf invloed op uitoefenen," aldus Annette.

Terug naar Melissa

"Iedere dag op weg naar mijn werk moet ik weer hetzelfde zebrapad oversteken als waar het ongeval heeft plaatsgevonden. Dat heeft er ook voor gezorgd dat ik grote weerstand voelde om weer te gaan werken. Aanvankelijk probeerde ik met de taxi naar het werk te gaan, maar dat werkte averechts. De



Annette Gerritsen en Melissa

angst werd alsmaar groter. Zo groot zelfs dat ik daardoor niet meer in staat was te werken en opnieuw volledig uitviel. Rond diezelfde tijd ben ik gestart met de therapie bij Annette. Onderdeel daarvan was het afleggen van het reistraject van huis naar het werk. Dat vond ik erg moeilijk. Die stap was enorm confronterend. De eerste maanden heb ik daarom thuis gewerkt en pas toen ik het aandurfde om de reis naar het werk te maken, ben ik weer zoetjesaan naar kantoor gegaan. Sinds een paar weken ben ik zelfs weer fulltime aan het werk. Het is fijn om op mijn eigen werkplek te zitten en mijn eigen werkzaamheden te verrichten. Ik hoor er weer bij en dat voelt vertrouwd."

Blijvend litteken

"Naast de angst die mogelijk nooit helemaal weg zal gaan, word ik dagelijks herinnerd aan het ongeval door het litteken op mijn voorhoofd. Inmiddels ben ik een jaar verder en is de hersteltijd van het litteken ook voorbij. De plastisch

chirurg zegt dat het litteken mooi is genezen en adviseert geen verdere behandeling meer. Het is wel mogelijk een huidtransplantatie te doen, maar dat zorgt alsnog voor een minimale verbetering. Daarnaast is het risico groot dat het litteken er juist minder mooi van wordt en daardoor opvallender. Ik heb zelf besloten om het zo te laten. De huid van mijn voorhoofd tot aan mijn achterhoofd is permanent verdoofd, omdat de zenuwen blijvend beschadigd zijn. Ik merk ook dat ik in vergelijking met mijn leeftijdsgenoten minder energie heb. Nog steeds lig ik praktisch iedere avond rond negen uur in bed. Ik hoop natuurlijk wel dat mijn energiepeil in de toekomst verder verbeterd. Ik weet dat ik het ook tijd moet geven en het lukt me aardig om te accepteren dat het nu is zoals het is."

Vrijheid

"Ik geniet opnieuw van het buitenleven. Zodra ik uit de drukte ben, voel ik me ontspannen. Als ik terugkijk op het afgelopen jaar, realiseer ik me dat de impact

'Ik geniet opnieuw'

van het ongeval vele malen groter is, dan ik aanvankelijk had kunnen inschatten. Geen enkel litteken blijkt helemaal uitwisbaar te zijn en dat valt me soms zwaar. Het proces om te komen waar ik nu sta was voor mij erg ingrijpend. Het heeft me heel veel moed en doorzettingsvermogen gekost om te blijven doorgaan. Het verkeer zal altijd lastig blijven. Desondanks is het me wel gelukt om de angst te doorbreken. Daar ben ik trots op. In het voorjaar ben ik weer gestart met hardlopen. Eerst kleine rondjes om het huizenblok. Stapje voor stapje werden de rondjes groter. Inmiddels loop ik weer langere afstanden en het gaat iedere keer nog vooruit. De Zevenheuvelennacht in Nijmegen staat niet meer op mijn wensenlijstje. Ik ben nu op weg naar de vrijheid en daar durf ik voor te kiezen." ♦

*www.deletselschadepsychologen.nl