

*Vijf vragen aan...*

# Evelien van den Kerkhof en Martie van der Reijden

TEKST: **Sanneke Koekkoek** en **Thomas Kramer** FOTO: **Nienke Flaton**

In dit nummer een dubbelinterview met Evelien en Martie, beiden orthopedagoog-generalist en EMDR-practitioner in vrijevestigde praktijk Mijn Wereld in Voorschoten. Zij hebben veel ervaring met behandeling van kinderen en jongeren met gehechtheidsproblematiek en traumaklachten. Om de polyvagaaltheorie op een praktische manier te gebruiken in therapie met kinderen, jongeren en hun opvoeders ontwikkelden zij het therapiemateriaal *Mijn Wereld*.

## **Hoe is de ontwikkeling van *Mijn wereld* tot stand gekomen en tot welk therapiemateriaal heeft dit geleid?**

‘Wij werken met kinderen en jongeren die zich vaak langdurig onveilig hebben gevoeld en waarbij sprake is van problematische gehechtheid en trauma, vaak gepaard gaand met emotie- en stressregulatieproblematiek. In een onveilige situatie worden beschermingsreacties geactiveerd, zoals vechten, vluchten, bevriezen of afwezig zijn (dissociëren). De kinderen en jongeren hebben hier vaak langdurig gebruik van moeten maken, waardoor patronen zijn ontstaan en deze beschermingsreacties zich soms blijven voordoen terwijl de situatie inmiddels veilig is. Op deze manier kunnen deze patronen de ontwikkeling gaan belemmeren. Een onnodige langdurige staat van bescherming is belastend voor de fysieke en mentale gezondheid. De polyvagaaltheorie biedt, ondanks de wetenschappelijke kritiek, een theoretisch kader om deze beschermingsreacties beter te begrijpen. Op basis van (onbewuste) waarneming van signalen van veiligheid of onveiligheid reageert ons zenuwstelsel met een autonome staat. Deze staat leidt tot onze beschermingsreactie vanuit het trauma en omvat fysieke reacties, gevoelens, gedachten en gedrag. Vanwege de kennis over de samenwerking tussen lichaam

en psyche, vonden we het belangrijk om in onze behandelingen meer aandacht te hebben voor het lichaam.’

## **Kunnen jullie toelichten hoe jullie dit materiaal in de praktijk gebruiken?**

‘We hebben de, in onze ogen, therapeutisch waardevolle concepten uit de polyvagaaltheorie, die veel moeilijke begrippen en concepten bevat, op een eenvoudige en praktische manier toegankelijk gemaakt voor therapeuten en patiënten. We maakten een grote wereldkaart met daarin verschillende landschappen en elementen die de binnenwereld weerspiegelen. We merken dat de kaart nieuwsgierig maakt (naar de binnenwereld) en dat kinderen, maar ook volwassenen gemakkelijk hun gedachten, fysieke sensaties, gevoelens en gedrag kunnen koppelen aan een plek op de kaart (de autonome staat). Daar zijn weinig woorden voor nodig. Op de wereldkaart staan de drie autonome staten afgebeeld als drie gebieden.

**‘Met behulp van poppetjes wandelt de patiënt als het ware door de eigen binnenwereld’**



De wereldkaart hangt bij ons in de kamer, we kunnen hem er gemakkelijk bij pakken. Op deze manier zijn we ons gedurende de hele behandeling bewust van de autonome staat van de patiënt en helpt de kaart om onze interventies te plannen en ordenen. We gebruiken het materiaal om de binnenwereld te verkennen, met een kind/jongere, opvoeders of het hele gezin. Het geeft een beeld van de mate waarin een kind zich veilig voelt, de regulatiemogelijkheden en de veerkracht. Ook geeft het in-

zicht in de draagkracht en veerkracht van opvoeders. Met behulp van poppetjes wandelt de patiënt als het ware door de eigen binnenwereld, wordt helder hoe het daar is en waar de patiënt graag meer zou willen zijn. Ook kan helder worden hoe de autonome staten van gezinsleden elkaar beïnvloeden. Jonge kinderen kunnen op het grote vloermodel staan, lopen of spelen. Veel kinderen die wij zien, zitten veelvuldig in een beschermingsreactie, in het oranje gebied (bijvoorbeeld op de vulkaan of in de storm)

of in het ijsblauwe gebied (afgesloten of afwezig in de iglo). De regulatieoefeningen uit de kaartenset helpen om (via veilige routes) de weg naar het groene gebied vaker en sneller te vinden. De oefeningen geven het zenuwstelsel veilige signalen en leiden tot neurofysiologische processen die zorgen voor een belichaamd gevoel van veiligheid. Ze zijn gericht op ademhaling, zintuigen, beweging en verbinding met anderen. Door oefening, bewustwording en herhaling kan het zenuwstelsel steeds meer rust, kalmte en veiligheid ervaren. Nieuwe paden bewandelen leidt tot nieuwe patronen. Zo kom je meer in het groene gebied en kun je daar langer verblijven of weer sneller daarnaar terug 'reizen'. De wereldkaart is daarnaast erg behulpzaam bij het bieden van psycho-educatie over waar de klachten vandaan komen en hoe je ze kunt verklaren vanuit de beschermingsreacties. Het geeft opvoeders meer oog voor wat er onder het gedrag zit. Dat geeft begrip en helpt om opvoeders sensitiever te maken voor het bieden van veilige signalen aan het kind.'

### **In het vorige nummer van EMDR Magazine vroeg IJda Willemsen: 'Hoe integreren jullie de polyvagaaltheorie – en dan specifiek de visuele weergave hiervan – binnen de reguliere traumabehandeling zoals bij EMDR?'**

'In onze behandelingen combineren we verschillende methodes, gericht op het versterken van de hechting en het verminderen van traumaklachten, allen gericht op het verminderen van onveilige gevoelens bij de kinderen. We gebruiken het materiaal van *Mijn Wereld* ook in de EMDR-behandelingen. Het is behulpzaam bij psycho-educatie om trauma gerelateerde reacties te begrijpen, met vanuit polyvagaal theoretisch oogpunt veel aandacht voor hoe bescherming vanuit trauma kan leiden tot minder verbinding. We zien bijvoorbeeld regelmatig kinderen die weinig connectie hebben met hun gevoel en weinig verbinding zoeken met hun opvoeders, begrijpelijk vanuit de ingrijpende gebeurtenissen die ze als jong kind hebben meegemaakt. Op de wereldkaart plaatst een kind zich bijvoorbeeld in de iglo (in het ijsblauwe gebied) en beschrijft dat het in de iglo fijn is, omdat het daar geen nare gevoelens heeft, maar het voelt zich daar ook eenzaam en machteloos.

**'Ook voor een kind met een medisch trauma, dat eerder veel onmacht heeft ervaren'**

In de ouderbegeleiding kan ingestoken worden op het verstevigen van de verbinding. En met de regulatieoefenkaartjes kan het kind oefenen om zonder angst weer te gaan voelen. De oefeningen bieden het kind op een speelse manier handvatten om het lichaam te reguleren. Dit kan voorafgaand aan de traumabehandeling, maar ook tijdens, zodat de patiënt zich veilig genoeg voelt of blijft voelen om contact te maken met alle aspecten die de herinnering oproept. Beweging toevoegen tijdens een EMDR-sessie zien wij dus als verhoging van de werkgeheugenbelasting en als veilig signaal dat leidt tot betere regulatie. Een ander voorbeeld is van een kind met medisch trauma, dat toentertijd niet heeft kunnen vechten of vluchten en veel onmacht heeft ervaren. Het kind wil tijdens de EMDR-sessie uit de kamer weglopen. Met uitleg over de beschermingsreacties is dit goed te begrijpen voor de therapeut, de opvoeders en het kind en zo kun je de wegløopreactie functioneel gebruiken in de behandeling door het bewust te laten voelen dat het nu kan bewegen en weg kan gaan van wat niet fijn is.'

### **Wat zijn jullie plannen voor de toekomst?**

'We willen *Mijn Wereld* voor therapeuten praktisch en bereikbaar maken, om kinderen en gezinnen te helpen bij het verwerven van meer veiligheid, regulatie en veerkracht. Naast het basismateriaal hebben we diverse aanvullende materialen ontwikkeld, zoals een bordspel voor gezinnen. Ons trainingsaanbod voor therapeuten zullen we uitbreiden. En we zitten nog vol met ideeën voor verdere ontwikkeling van praktisch materiaal voor therapeuten en patiënten vanuit polyvagaal theoretisch perspectief.'

### **Aan wie willen jullie het stokje doorgeven?**

'Aan Masja Juffermans. Zij is EMDR practitioner, werkt bij Centrum Hecht en is gespecialiseerd in MBT. Ze geeft de training MBT en trauma. We willen haar vragen hoe zij MBT en EMDR samenbrengt.'

*Sanneke Koekkoek is klinisch psycholoog en EMDR-practitioner Youz, zij werkt bij Parnassia Groep.*

*Thomas Kramer is klinisch psycholoog i.o. en EMDR-practitioner Antes en werkt ook bij Parnassia Groep.*



#### **Referenties**

De referenties van dit artikel vindt u door de QR-code te scannen.