



**Mooie resultaten
met EMDR na een
traumatische bevalling**

Tien tot twintig procent van alle bevallen vrouwen heeft een traumatische bevalervaring. Uit recent Nederlands onderzoek blijkt dat Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) voor hen een veilige en effectieve therapie is. “Soms zijn vrouwen al met twee sessies geholpen.”

Er zijn aanwijzingen dat in ongeveer de helft van de gevallen die vroeger als postpartumdepressie werden gediagnosticeerd sprake is van een traumatische bevalervaring. Volgens gynaecoloog-onderzoeker Mariëlle van Pampus betreft dat tien tot twintig procent van alle bevallen vrouwen. “Elk jaar houden ongeveer tweeduizend vrouwen in Nederland daar PTSS (posttraumatische stressstoornis, red.) aan over. Anderen ervaren in meer of mindere mate klachten zoals herbelevingen, concentratieverlies of depressie. Dat heeft gevolgen voor de levenskwaliteit van de moeder, de moeder-kindbinding en de ontwikkeling van het kind.” Omdat EMDR relatief laagdrempelig is en goede resultaten laat zien, onderzocht Van Pampus of de therapie veilig en effectief rond de bevalling kan worden ingezet.

Minder PTSS-klachten

Van Pampus voerde twee studies uit. In de eerste studie toonde ze aan dat EMDR veilig toegepast kan worden tijdens de zwangerschap. Daarover bestond tot dan toe onzekerheid. Over de tweede studie is ze nog enthousiaster. “We onderzochten of postpartum EMDR effectief is in het verminderen van PTSS en PTSS-gerelateerde klachten. Het effect bleek sterk: deze klachten kwamen na EMDR-sessies significant minder vaak voor.”

Het onderzoek vergeleek twee interventies in een gerandomiseerde groep van ongeveer honderdvijf-

tig vrouwen met een traumatische bevalervaring. De ene helft kreeg tussen twee en vijf weken na de bevalling twee EMDR-sessies, de andere helft ontving de gebruikelijke zorg van twee telefoontjes. “Na negen weken kregen alle deelnemers een gestandaardiseerd diagnostisch interview, door een onafhankelijk interviewer, om te beoordelen of er sprake was van PTSS-klachten.”

Hoe EMDR werkt

GZ-psycholoog Jaro van der Ende was bij beide studies betrokken als behandelaar. Ze is al vijftien jaar gespecialiseerd in angst en trauma rond zwangerschap en bevalling. In haar eigen praktijk past ze ook EMDR-therapie toe en de uitkomsten van het onderzoek verbaasden haar niet. “Ik was een van de pioniers en zag al langer dat EMDR goed werkt bij vrouwen met een traumatische bevalervaring.”

Om uit te leggen hoe EMDR werkt, maakt ze de vergelijking tussen ons geheugen en een archiefkast waarin herinneringen zijn opgeslagen. Een la met een nare herinnering willen we liever niet opendoen. “Maar bekend is dat als jij die la niet meer open durft te doen, er steeds meer spanning op komt te zitten. Mensen blijken bovendien niet heel goed in staat om al die lades dicht te houden. Als EMDR-therapeut spreek je af: we maken deze la samen open en kijken wat erin zit, terwijl je wordt afgeleid. Dat afleiden gebeurt met oogbewegingen



Mariëlle van Pampus
Gynaecoloog-onderzoeker



Jaro van der Ende
GZ-psycholoog

of met een andere taak die het werkgeheugen belast. Het zorgt ervoor dat het makkelijker wordt om in die la te kijken.”

Traumatisch plaatje

Tijdens een EMDR-sessie werkt ze met de herinnering die de meeste lading heeft en de meeste impact op de klachten die de vrouw ervaart. “Meestal weten ze dat zelf heel goed aan te geven. Het gaat bijvoorbeeld om medische complicaties, zoals een thuisbevalling met te veel bloedverlies. Of het gevoel de pijn niet meer te kunnen verdragen, in combinatie met zich niet gehoord voelen in die pijn. Van die herinnering maken we een plaatje, een beeld dat je tijdens de sessie voor ogen houdt.”

ontstaat meer rust en vertrouwen, wat het hele gezin ten goede komt.”

Goed opgeleide therapeuten

Van Pampus is naar aanleiding van de studie heel enthousiast en adviseert professionals in de geboortezorg om EMDR serieus te overwegen. “Vraag vrouwen naar hun bevalervaring als de eerste roerige dagen voorbij zijn. Let ook goed op signalen zoals slecht slapen, nachtmerries en het niet los kunnen laten van nare gedachten. Als je doorverwijst, doe dat dan alsjeblieft naar een goede therapeut met kennis van psychotrauma rond zwangerschap en bevalling.”

Ook Van der Ende benadrukt dat EMDR een mooie en veilige behandeling is, maar wel gedaan moet worden door goed opgeleide professionals, zoals psychologen die opgeleid zijn door de Vereniging EMDR Nederland. “Op de website van de vereniging vind je een factsheet en een overzicht van therapeuten die zijn aangesloten bij de special interest group (SIG) voor traumagerelateerde klachten rondom de bevalling.”

'Na de behandeling kunnen ze weer zonder spanning naar de nare plaatjes in hun hoofd kijken'

“De D in EMDR staat voor desensitization, het afnemen van de spanning. De R staat voor reprocessing. De overtuiging die vrouwen hebben, bijvoorbeeld ‘ik heb gefaald’, verandert door EMDR. Er komt een reële evaluatie voor in de plaats, zoals ‘ook al liep de bevalling niet zoals gepland, ik heb gedaan wat ik kon, ik ben een goede moeder’. Na de behandeling kunnen ze weer zonder spanning naar de nare plaatjes in hun hoofd kijken. Vaak is er ook een shift in hoe ze naar zichzelf kijken en opluchting omdat het gelukt is niet weg te lopen voor wat ze zo spannend vonden. Daardoor

Een voordeel van EMDR is dat er weinig weerstand op zit. Veel mensen kennen de therapie en staan er positief tegenover. “Dat betekent overigens niet dat het een makkelijke behandeling is”, zegt Van der Ende. “Het is intensief: je moet tijdens de sessies hard werken en bent daarna vaak moe. Tegelijkertijd kun je in korte tijd veel werk verzetten en de resultaten zijn goed. Vrouwen postpartum kunnen er enorm van profiteren. Hoewel sommigen wat meer sessies nodig hebben, is het indrukwekkend dat slechts twee sessies al zoveel impact kunnen hebben.”