

de keuken staan, met mama trillend, maar verder bewegingsloos op de grond met een verbrande nek en papa naast haar.' De NC is 'Ik ben machteloos' en de SUD = 8. Als werkgeheugenbelasting wordt de lichtbalk gebruikt. De SUD zakt binnen de sessie naar 0 en Mandy sluit de sessie vermoeid, maar opgelucht af. Volgens afspraak is de volgende EMDR-therapie sessie buiten.

### EMDR-therapie buiten

We ontmoeten elkaar op een parkeerplaats, waarna we een korte wandeling naar een rustig veldje maken. De herinnering waaraan we in eerste sessie werkten, is nog steeds rustig (SUD=0 en VoC=7). Sinds het ziekteproces van moeder voelt Mandy weer veel onzekerheid en onmacht, en na haar vorige EMDR-therapie is ze in een depressie geraakt. Dit bij elkaar zorgt ervoor dat ze nu ook erg bang is om opnieuw in een depressieve episode terecht te komen en suïcidaal te raken. Ze beschrijft een rampfantasie om vanuit wanhoop tegen een boom aan te rijden en dus daadwerkelijk suïcide te plegen. Hier heeft zij een levendig en beladen beeld van. Deze angst is op dit moment dermate aanwezig en overweldigend dat hij in de weg staat van het vervolgen van de verdere behandeling. Daarom wordt allereerst EMDR-therapie op deze flashforward toegepast.

## Alternatieven voor werkgeheugenbelasting in de natuur

Om praktische redenen worden de oogbewegingen weggelaten; het is voor de behandelaar immers zeer onhandig om achteruit lopend een EMDR-stick, zwaaiende vingers of een lichtbalk te gebruiken. Gelukkig zijn er meer taken dan oogbewegingen om het werkgeheugen te belasten. We kiezen ervoor dat Mandy de volgende handelingen uitvoert tijdens het lopen: tappen en klappen in een afgesproken ritme (2x tappen linkerbeen, 2x tappen rechterbeen, 1x klappen, 1x tappen rechterbeen, 1x tappen linkerbeen). Het target is een beeld waarin ze ziet hoe ze zichzelf dood rijdt tegen een boom; de NC is vanzelfsprekend 'Ik ben machteloos'. Bij de start is de SUD = 8. De spanning die ze voelt, zakt en er komt veel verdriet omhoog. We sluiten de sessie af met een

SUD=0. Mandy geeft aan dat ze de sessie buiten als veel prettiger heeft ervaren, en we spreken daarom vanaf nu buiten af.

### Tweede sessie buiten

Bij de volgende afspraak blijkt dat moeder opnieuw katatoon is geworden. Mandy maakt zich logischerwijs zorgen om haar en over hoe dit verder moet gaan. Ze voelt zich verdrietig en onmachtig, maar de herbelevingen aan het eerdere incident met moeder blijven weg en ze is niet meer bang om opnieuw in een depressie terecht te komen, laat staan zich van het leven te benemen. Het effect van de eerdere sessies blijft dus behouden. Moeder is inmiddels opgenomen om te onderzoeken wat er met haar aan de hand is en waardoor de katatone episodes ontstaan. We maken er een steunende en structurerende sessie van, waarin we wandelen en er ruimte is voor Mandy's verhaal. Op dit moment is verder gaan met EMDR-therapie niet wat zij nodig heeft.

### Derde sessie buiten

De volgende afspraak pakken we de EMDR-therapie weer op en richten we ons op het misbruik. Het target is dat ze zichzelf betast ziet worden door de dader. De NC behorend bij dit target bevindt zich in het domein controle; zelfverwijt speelt weliswaar een rol, maar staat, zo blijkt bij gerichte navraag, nu niet op de voorgrond zodat niet nader wordt gezocht naar een target dat schuldgevoel aanstuurt. Het blijkt dat tijdens het misbruik het nummer *Lean Back* van Terror Squad opstond. Om de herinnering zo goed mogelijk te activeren, speel ik dat nummer af via de speaker van mijn telefoon. De SUD start op 8 en neemt lopende de sessie af tot 0.

### Meer ruimte en heling

Tijdens de associatieketen realiseert Mandy zich hoe erg ze zich verantwoordelijk is gaan voelen voor het misbruik. Tegelijkertijd realiseert ze zich ook dat dit niet terecht is. Met de door Hans-Jaap Oppenheim ontwikkelde CI-reeks Kill the beast en Save the child (ten Broeke et al., 2022), kan ze eerst haar boosheid kwijt bij de dader en de verantwoordelijkheid bij hem neerleggen in plaats van bij zichzelf. Daarna komt er meer ruimte voor troost en zelfcompassie. Ze heeft altijd het idee gehad dat ze haar ouders belastte door naar buiten te treden met het misbruik. In de maanden die hierop volgden, heeft ze zich