

Ik heb ooit geleerd: wat je niet doodt, maakt je sterker

Oranje-international Wout Weghorst, sport 18/19



Hoe was hij om te tekenen?

Mark Rutte, de polderpremier met het onderkaakje naar voren
vandaag 2, nederland 8, de Verdieping 2|5

Uitnodiging van Bosma ingetrokken

Toch niet welkom bij slavernijherdenking
vandaag 4

Beroering in debat over genderzorg

'Anti-transspreker' komt naar de VU
vandaag 3
de Verdieping 6|7

ADVERTENTIE

Kassakorting! tot 300,^{p.p.}



nrv
neemt je mee

Rondreizen
al vanaf
499,^{p.p.}

- ✓ Altijd de beste prijs
- ✓ 64 bestemmingen, 530 rondreizen
- ✓ Volop boekbaarheid voor 2024 én 2025



Groepsreizen | Individuele rondreizen | Familiereizen | Cruises

Kijk op nrv.nl/kassakorting. Vanafprijs is incl. reserveringskosten, calamiteitenfonds en SGR bijdrage (23,75 p.p.) o.b.v. 2 personen en kunnen verschillen per vertrekdatum. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

'Ik was drie dagen achter elkaar wakker'

De verslaving te lijf gaan in de roeiboot
nederland 10|11

EMDR tempert dwangmatige doodswens

Therapie • Een nieuwe behandeling kan mensen die suïcidaal zijn, verlossen van de kwellende beelden van de eigen dood.

Maurice Timmermans

Tientallen keren per dag ziet hij de gruwelijke beelden voor zich van zijn zelfdoding, en van zijn vrouw en kinderen die hem in huis vinden. "Het zijn dwangvoorstellingen die het leven tot een kwelling maken", zegt oud-hoogleraar psychologie en psychotherapeut Ad Kerkhof, die de man heeft behandeld. "En hij is niet de enige, driekwart van alle mensen die depressief en suïcidaal zijn, heeft hier last van. Soms vierentwintig uur per dag, ook 's nachts."

Uit een wetenschappelijke studie, waaraan acht ggz-instellingen meewerkten, blijkt nu dat deze schrikbeelden goed te behandelen zijn. Gemiddeld vier sessies van een aangepaste vorm van EMDR (een vorm van traumatherapie) volstaan bij de meeste patiënten om het aantal voorstellingen terug te dringen en tegelijk de heftigheid ervan te temperen, zegt onderzoeker Jaël van Bentum.

Balkje heen-en-weer

Dat ervoer meer dan de helft van de patiënten al direct na de behandeling, maar ook drie maanden later nog. De studie, waaraan in totaal 91 patiënten meededen, verschijnt donderdag in het *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Net als bij EMDR zetten patiënten de film in hun hoofd op het meest emotionele moment op pauze, en beschrijven dat in detail. Tegelijk volgen ze met hun ogen een lichtje dat op een horizontale balk heen en weer schiet.

De opdringerige beelden van de eigen dood of 'flashforwards' zijn sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw bekend, zegt Kerkhof, maar in de hulpverlening is er nauwelijks iets mee gedaan. "Behandelaren vragen er niet naar en patiënten praten er niet over. Ze schamen zich voor deze taferelen, die vaak draaien om de eigen uitvaart met huilende familie om de kist. Tegelijk willen ze niets liever dan aan deze voorstellingen ontsnappen."

Bij de acht ggz-instellingen die aan het onderzoek meededen, wordt de behandeling nu toegepast. "Als dat op grotere schaal gaat gebeuren, kan dat het aantal suïcides in Nederland terugdringen", zegt Kerkhof. "Want we weten: hoe suïcidaler mensen zijn, hoe meer

dwangvoorstellingen ze hebben, hoe meer aanvechtingen om een eind aan het leven te maken. Terwijl ze dat eigenlijk niet willen, ze willen van die beelden af."

Ook Van Bentum denkt dat de flashforwards de kans kunnen vergroten dat iemand uit het leven stapt. "Ze zijn meestal indringender en daardoor gevaarlijker dan suïcidale gedachten." Een omvangrijker onderzoek is volgens haar nodig om te achterhalen of het aantal suïcides daardoor daadwerkelijk kan dalen.

Van Bentum heeft alleen volwassen patiënten onderzocht, maar gaat de aangepaste EMDR-sessies nu ook bij jongeren testen. "Zij lijken meer last te hebben van de intrusies, zoals de voorstellingen in vakjargon heten, dan volwassenen. Misschien komt dat doordat zij zijn opgegroeid in een tijd waarin beelden steeds belangrijker zijn geworden." Sinds 2013 is het aantal zelfdodingen onder jongvolwassenen met 17 procent gestegen volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek.

De Amsterdamse hoogleraar psychiatrie Aartjan Beekman onderstreept het belang van Van Bentums studie, al zal die geen rol spelen in de nieuwe landelijke richtlijn over suïcidaliteit, die gereed ligt, en over een jaar verschijnt. Beekman zit deze richtlijncommissie voor.

Uitstekend getest

"De nieuwe EMDR-behandeling is uitstekend getest, met groot effect, maar in de wetenschap geldt: één onderzoek is geen onderzoek", zegt Beekman. "Als nog twee studies met dezelfde resultaten komen, zou de richtlijn tussentijds kunnen worden aangepast. Het aantal van 91 patiënten is overigens niet enorm groot, maar wel voldoende om te testen of de behandeling werkt."

Dat de dwangvoorstellingen in de hulpverlening nauwelijks aan bod zijn gekomen, is betreurenswaardig, zegt Beekman, tevens psychiater. "De aandacht voor een aanpak van symptoom groeit vaak op het moment dat je patiënten ervan af kan helpen."

Praten over suïcide kan anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.

Lees Trouw Compact,
de keus van de redactie

trouw.nl/editie

Trouw

