

# De kracht van geur in EMDR

Kruisbestuiving van wetenschap en praktijk

Tekst: **Matty Geurink (behandelaar)** en **Suzy Matthijssen (onderzoeker)**

**Henk is een vijfenveertigjarige politieagent. Hij heeft last van intrusieve herinneringen aan ernstig herhaaldelijk huiselijk geweld in zijn gezin van herkomst, aan nare situaties binnen zijn werk en aan de suïcide van zijn broer Karel. Het trauma waar hij het meeste last van heeft, betreft deze zelfdoding. Zijn behandelaar Matty Geurink besluit om een tweetal herinneringen die met de suïcide verband houden als focus van de EMDR-behandeling te nemen. Het meest overspoelend aan de herinneringen was een geur. Deze nam maar niet af in intrusiviteit, wat Matty ook probeerde.**

In 2011 werd Henk door de behandelaar van zijn broer Karel gebeld, omdat hij al een week niets van hem had vernomen. Karel was al geruime tijd ernstig depressief en suïcidaal. Anderhalve week voor het telefoontje had Henk hem met gemengde gevoelens op de trein naar huis gezet. Karel had de weken daarvoor bij Henk en zijn gezin geloged. Henk voelde zich bezorgd over hoe het Karel alleen in zijn eigen huis zou vergaan, maar hij was ook opgelucht. Voor zijn eigen gezin met jonge kinderen was het belastend als zijn zieke broer Karel bij hen logeerde. Na het telefoontje van Karels behandelaar vermoedde Henk al hoe laat het was en ging direct naar het huis van zijn broer. Nog voor hij binnen was, rook hij een kenmerkende penetrante lijkgeur die hij zo goed kende uit zijn werk als politieagent, waarin hij talloze lijkvindingen had meegemaakt. Het was de hele week al warm zomerweer en hij trof het lichaam van zijn broer in vergaande staat van ontbinding aan in een hete, bedompte kamer. Het lichaam was vergeven van maden en insecten. Henk schakelde de politie in. Na onderzoek ter plaatse, werd het lichaam direct meegenomen.

Na de begrafenis kwamen er klachten van de benedenburen over stankoverlast. Henk had geïnformeerd bij de woningbouwvereniging of zij de woning van Karel konden opruimen, maar dat hadden ze afgehouden. Samen met zijn andere broer Jan ging Henk daarom een week nadat hij Karel had gevonden met tegenzin zelf terug naar diens huis om de boel schoon te maken. Wat ze aantreffen was voor hem walgelijker dan hij ooit voor mogelijk had gehouden: de stank, insecten en bruine smurrie op de plek waar het lichaam had gelegen kon hij nauwelijks verdragen. Hij en zijn broer hielden het binnen niet lang uit. Tijdens het schoonmaken renden zij allebei regelmatig kokhalzend naar het balkon om even frisse lucht in te ademen.

## Aanhoudende herbelevingen

Henk had bij aanvang van de behandeling bij Matty last van schuldgevoelens. In zijn beleving zou alles niet zijn gebeurd, als hij zijn broer niet op de trein had gezet. Het beeld dat het zelfverwijt het sterkste opriep is met succes met EMDR behandeld. Gevoelens van schuld en zelfverwijt waren weg, maar de herbelevingen hielden onverminderd aan. Henk werd overdag en 's nachts het meest achtervolgd door het beeld van het weggeteerde, aangevreten gezicht van zijn broer en door het beeld van insecten en de bruine smurrie van de week erna. Beide beelden gingen gepaard met die afschuwelijke lijkgeur. EMDR met vier belastende taken (lichtbalk, koptelefoon, buzzers en aftellen vanaf duizend) tegelijkertijd, gedurende meerdere sessies leidde nauwelijks tot afname van de SUD bij deze beelden.

## teitsspecifiek belasten

Matty was al zo'n zeven sessies zonder veel resultaat bezig om de herinneringen van Henk te bewerken, toen ze bij de *Researchtrack* op het EMDR-congres de lezing van Suzy Matthijssen volgde. Suzy vertelde dat er aanwijzingen zijn dat modaliteitsspecifiek belasten (dat wil zeggen het werkgeheugen in dezelfde modaliteit belasten als de modaliteit van de intrusie) tot een groter effect in desensitisatie van de intrusie zou kunnen leiden. In twee eerdere studies toonden Suzy en haar collega's al aan dat auditieve intrusies bij PTSS-patiënten en herinneringen aan auditieve hallucinaties minder beladen gemaakt konden worden, maar een modaliteitsspecifiek voordeel werd niet gevonden.<sup>1,2</sup> Recentelijk onderzocht zij samen met haar collega's daarom bij 96 gezonde studenten of een taak in dezelfde modaliteit überhaupt meer belastend werkt voor het werkgeheugen dan een taak die niet *gematched* was aan de modaliteit. De studenten werd gevraagd een auditieve intrusie en een visuele intrusie op te halen en bij beide herinneringen werd zowel een visuele als een ►

auditieve reactietijds taak uitgevoerd. De verwachting was dat een auditieve taak voor meer vertraging zou zorgen in de reactietijd bij het ophalen van de auditieve herinnering, en een visuele taak bij het ophalen van de visuele herinnering. Dit was ook precies wat Suzy en haar collega's vonden. Haar onderzoek geeft aanleiding om aan te nemen dat herinneringen die voornamelijk bestaan uit beelden het beste behandeld kunnen worden met een werkgeheugenbelastende visuele taak (omdat dat meer belastend zou zijn) en dat herinneringen die voornamelijk bestaan uit geluiden het beste te behandelen zijn met een werkgeheugenbelastende *auditieve* taak.

Dat bracht behandelaar Matty op een idee: zou de EMDR bij Henk aanslaan met een werkgeheugenbelastende *olfactorische* taak? Of gelden voor geurintrusies andere regels? Over geur laat het werkgeheugenmodel zich immers niet uit (Zie Box). Er is wel onderzoek gedaan naar de daling van de zucht naar eten, waarbij het inbeelden van visuele beelden en geuren hierin bij negentig studenten een sterkere daling liet zien dan een auditieve inbeeldingstaak.<sup>3</sup> Zou het dan ook voor beladen olfactorische intrusies gelden? Tijdens het congres stelde Matty deze vraag aan Suzy en zij spoorde Matty aan om de modaliteitsspecifieke belasting in ieder geval uit te proberen.

### Box: Het werkgeheugen en EMDR

Het werkgeheugen bestaat uit verschillende onderdelen. Zo is er een centrale regelaar die belast is met hogere cognitieve functies, zoals problemen oplossen en planning, en er zijn twee subsystemen: het visuospatiële kladblok en de fonologische lus. Het visuospatiële kladblok houdt zich bezig met het verwerken en opslaan van visuele en ruimtelijke informatie en de fonologische lus verwerkt verbale en auditieve informatie en slaat dit op.<sup>4</sup> Later werd nog een vierde component aan het werkgeheugenmodel toegevoegd: de episodische buffer.<sup>5</sup> Deze buffer is een tijdelijk opslagsysteem dat in staat is om informatie van verschillende bronnen te integreren.

EMDR vermindert PTSS-symptomen door het verminderen van emotionaliteit en levendigheid van visuele beelden. Volgens de werkgeheugentheorie wordt het ophalen van een emotionele herinnering geïnterfereerd door dit tegelijkertijd te belasten met een duale taak. Zo zou de herinnering aan emotionele lading en levendigheid verliezen. De vraag is echter of de centrale regelaar of de subsystemen hier een belangrijkere rol in spelen. Eerder onderzoek toonde een groot voordeel van werkgeheugenbelasting in het algemeen aan en daarnaast een kleiner toegevoegd voordeel van modaliteitsspecifiek belasten.<sup>6</sup> Dit zou een groot belang van de centrale regelaar en een kleiner belang van de subsystemen bij EMDR impliceren.

### Verbluffend resultaat

Gelijk op de maandag na het EMDR-congres zocht Matty contact met Henk om bij de volgende sessie een olfactorische werkgeheugenbelastende taak te kunnen toepassen. Zij legde hem uit wat Suzy had gevonden in haar onderzoek en hoe zij in hun behandeling hiervan mogelijk zouden kunnen profiteren. Ze vroeg hem daarop om bij de volgende sessie vijf tot tien sterke geuren mee te nemen. Henk had er weinig vertrouwen in, maar was bereid om dit idee een kans te geven. Hij kocht acht kleine potjes en zocht voor ieder potje een sterk geurende vloeistof: medicinale alcohol, chloor, vanille handzeep, schoonmaakazijn, glansspoelmiddel, ammoniak, citronella en lavendelolie. Tijdens de sessie later die week liet Matty hem de geuren in willekeurige volgorde, een voor een, opsnuiven. Hij moest daarbij tegelijkertijd de lichtbalk volgen, terwijl hij ook nog de koptelefoon ophad, en de buzzers in zijn sokken had. Het resultaat was verbluffend! Henk merkte al heel snel dat de lijkgeur bij de beelden verdween. Hij kon zelf eerst niet geloven dat hij die afschuwelijke geur niet meer rook bij het ophalen van het beeld. Hoewel het via de normale route niet lukte, waren er nu twee sessies nodig om bij beide beelden de SUD naar 0 te krijgen.

De nachtmerries en herbelevingen van de suïcide van Karel zijn nu verdwenen. Henk heeft nog wel last van veel andere herinneringen. De succesvolle behandeling van deze herinnering aan de suïcide van Karel heeft hem het vertrouwen gegeven dat zijn klachten te behandelen zijn. Hij voelt de moed om verwerking van de andere herinneringen aan te gaan.

### Beschouwing

Waar kunnen we dit mooie behandelresultaat nu aan toeschrijven? Mogelijk kunnen we het verklaren vanuit de werkgeheugentheorie. In dat geval is te verwachten dat het effect van de olfactorische taak afhankelijk is van de werkgeheugenbelasting hiervan. Het effect zou dan waarschijnlijk niet zijn opgetreden als Henk tijdens de sessie maar één geur had moeten opsnuiven in plaats van acht afwisselende geuren.

Het zou ook kunnen dat het effect bijvoorbeeld toe te schrijven is aan contraconditionering. In dat geval zou het aanbieden van één krachtige alternatieve geur waarschijnlijk al voldoende zijn geweest. Het is interessant om dit in de praktijk en in het lab verder uit te pluizen. Een vervolgstap zou kunnen zijn om bij vastlopende EMDR-behandelingen van olfactorische herbelevingen verschillende geurtaken uit te proberen en de ervaringen te bundelen. We zijn benieuwd! Mocht je door onze casus geïnspireerd raken en zelf met geurtaken aan de slag gaan: houd ons op de hoogte! ■

*Matty Geurink is als GZ-psycholoog in opleiding tot klinisch psycholoog werkzaam bij MFC Spijkenisse, onderdeel van Antes/Delta, in een behandelprogramma schematherapie voor persoonlijkheidsstoornissen. Zij is supervisor EMDR i.o. en cognitief gedragstherapeut.*

*Suzy Matthijssen is als klinisch psycholoog-psychotherapeut en onderzoeker werkzaam bij het Altrecht Academisch Angstcentrum en als promovenda bij de Universiteit Utrecht. Zij is psychotraumatheapeut, EMDR Europe practitioner, EFT therapeut, NRGD geregistreerd Pro Justitia Rapporteur en cognitief gedragstherapeut i.o.*

#### **Referenties**

1. Matthijssen, Verhoeven, van den Hout & Heitland (2017). Auditory and visual memories in PTSD patients targeted with eye movements and counting: The effect of modality specific taxing. *Manuscript submitted.*
2. Matthijssen, Verhoeven, Heitland & van den Hout (2017). Reducing the emotional intensity of auditory memories of auditory hallucinations in patients with a psychotic disorder. *Manuscript submitted.*
3. Kemps, E., & Tiggemann, M. (2007). Modality-specific imagery reduces cravings for food: an application of the elaborated intrusion theory of desire to food craving. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(2), 95.
4. Andrade, J., Kavanagh, D., & Baddeley, A. (1997). Eye-movements and visual imagery: A working memory approach to the treatment of post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 209-223.
5. Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory?. *Trends in cognitive sciences*, 4(11), 417-423.
6. Kemps, E., & Tiggeman, M. (2007). Reducing the vividness and emotional impact of distressing autobiographical memories: The importance of modality-specific interference. *Memory*, 15 (4), 412-422.