

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel



Auteur: Ambrosius Duuk

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

EMDR wordt vaak gepresenteerd als een krachtige methode om trauma te verwerken. Onderzoek toont aan dat het effectief kan zijn voor veel vormen van PTSS. Toch ervaren sommige mensen, vooral met **vroeg, complex of relationeel trauma**, dat EMDR hun klachten **verergert** in plaats van vermindert. Dit is geen falen van de cliënt, maar een belangrijke waarschuwing dat het brein en het lichaam soms **niet klaar zijn voor bepaalde vormen van verwerking**.

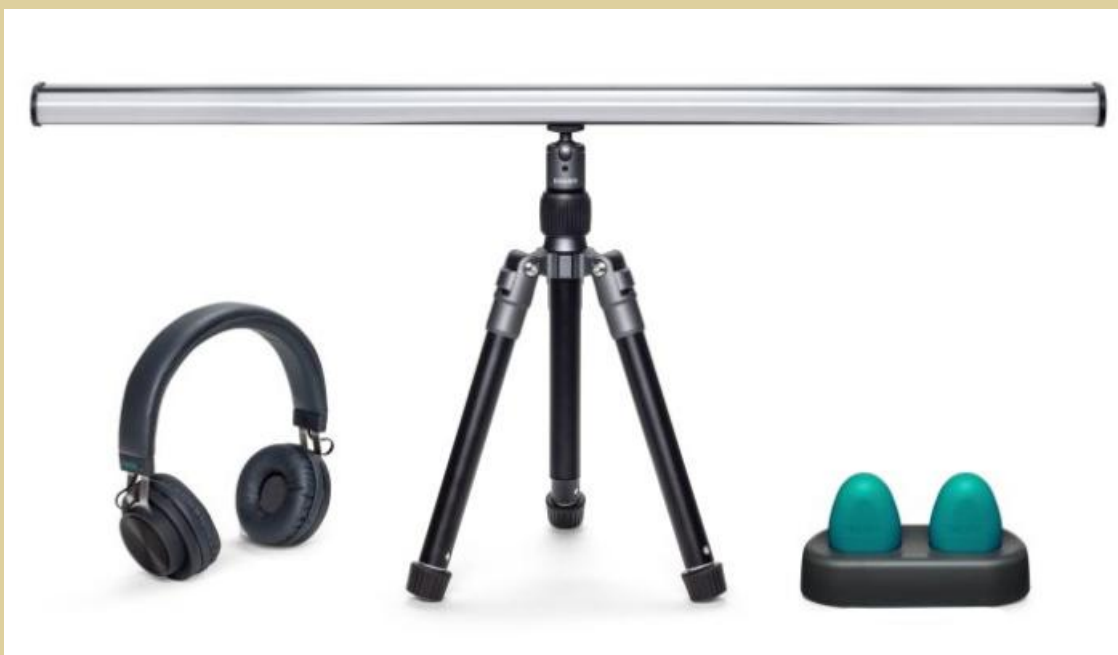
EMDR staat bekend als een effectieve traumabehandeling. Tegelijkertijd roept het bij veel mensen met vroeg en complex trauma angst, verwarring of schaamte op. Niet zelden omdat zij tijdens sessies vastlopen, bevroren, geen woorden meer hebben of het gevoel krijgen dat zij “het niet goed doen”.

Een hardnekkige aanname ligt hier vaak onder: dat verwerking samenvalt met praten. Dat iemand moet kunnen uitleggen wat er gebeurt, wat hij voelt, waar hij aan denkt.

Voor een groot deel van de traumapopulatie is die aanname niet alleen onjuist, maar schadelijk.

EMDR is geen gesprekstherapie in klassieke zin. De kern van EMDR is niet het vertellen van het verhaal, maar het **activeren van een herinneringsnetwerk** terwijl het brein tegelijk wordt belast met bilaterale stimulatie, zoals oogbewegingen, tikjes of afwisselende geluiden.

Door deze combinatie raakt het geheugen tijdelijk ontregeld. Het beeld, het gevoel, de lichaamssensatie verliezen hun starre, onveranderlijke lading. Wat vastzat, komt in beweging. Dat proces verloopt grotendeels automatisch.



EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

1. Waaron EMDR trauma kan verergeren

1.1 Neurobiologische achtergrond

Trauma wordt opgeslagen in verschillende hersengebieden:

- De **amygdala** registreert bedreiging en gevaar, en blijft hyperactief na traumatische ervaringen.
- De **hippocampus** is betrokken bij het plaatsen van herinneringen in tijd en context; bij trauma functioneert deze vaak minder goed, waardoor herinneringen fragmentarisch blijven.
- De **prefrontale cortex**, verantwoordelijk voor taal, reflectie en regulatie, wordt bij stress tijdelijk “uitgeschakeld”.

EMDR werkt door **herinneringen te activeren** terwijl bilaterale stimulatie (oogbewegingen, tikjes, geluiden) het brein in een andere verwerkingstoestand brengt. In een veilig systeem kan dit helpen om oude, vastzittende herinneringen te ontladen. Maar:

- Bij een chronisch ontregeld zenuwstelsel kan **activering van trauma zonder voldoende stabilisatie** leiden tot **hyperarousal**, dissociatie of hertraumatisering.
- Taal kan wegvallen, het lichaam neemt alles over, en het brein voelt zich opnieuw bedreigd.

Met andere woorden: EMDR kan werken als **verwerkingsproces**, maar kan ook dienen als **trigger voor overlevingsmechanismen**.



EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

1.2 Te hoge dosering of tempo

Bij complexe PTSS zijn herinneringen vaak **veelvormig en chronisch aanwezig**. EMDR die te snel of te diep gaat kan:

- emoties en lichaamssensaties overweldigen
- dissociatie uitlokken
- slaapstoornissen, herbelevingen of verhoogde angst veroorzaken
- het gevoel van controle verminderen

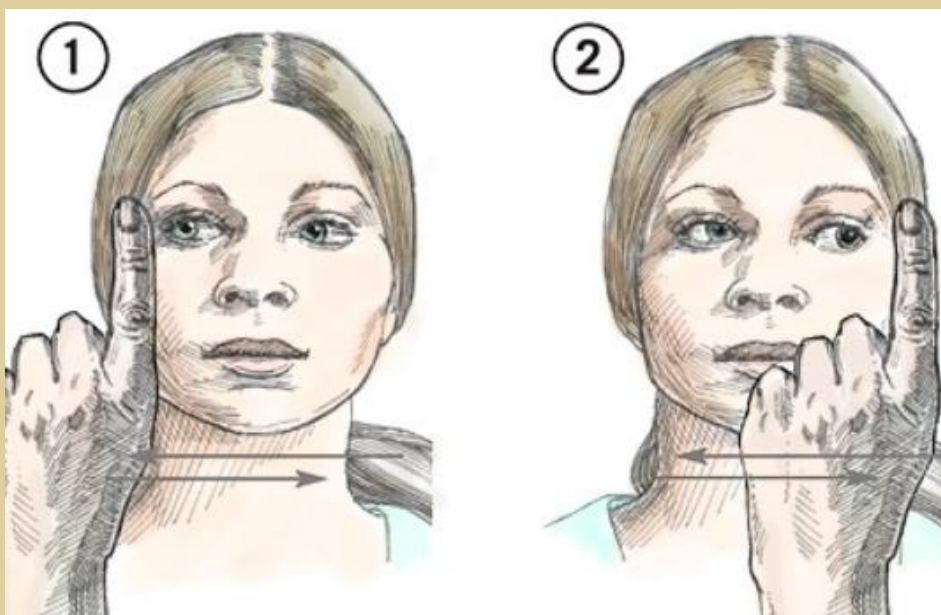
Effectieve verwerking is **niet synchroon met intensiteit**. Overweldiging betekent niet dat verwerking plaatsvindt; het betekent dat het systeem te veel wordt gevraagd.

1.3 Het probleem met praten tijdens EMDR

Veel therapeuten verwachten dat cliënten tijdens EMDR kunnen verwoorden wat er gebeurt. Voor mensen met complex trauma is dit vaak onmogelijk.

- **Taal en geheugen werken anders bij trauma.** De herinneringen zitten soms “pre-verbaal” in het lichaam.
- **Vragen naar woorden kan averechts werken**, omdat het brein dan moet multitasken: verwerken en tegelijkertijd betekenis geven.
- Dit kan leiden tot **meer spanning, bevrozing of terugval**.

EMDR werkt primair non-verbaal; te veel praten kan daarom het trauma juist **versterken**.



EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

2. Voorbeelden uit de praktijk

1. **Bevriezing en dissociatie:** Een cliënt bevriest volledig tijdens een sessie, wordt gevraagd te praten over een herinnering. Hij raakt ontregeld, voelt zich hulpeloos en herbeleeft trauma intenser. Na afloop is hij dagenlang uitgeput en angstig.
2. **Hertraumatisering door te hoge intensiteit:** Iemand met vroeg trauma wordt gevraagd een ingrijpend fragment volledig aan te raken. Het lichaam schiet in overlevingsmodus; angst en woede worden versterkt. De verwerking stopt niet, maar wordt tijdelijk geblokkeerd en versterkt.
3. **Talige druk leidt tot falen en schaamte:** Een cliënt kan woorden nauwelijks vinden. De therapeut interpreteert dit als weerstand. Het gevoel van falen versterkt schuld, schaamte en het trauma zelf.



EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

3. Wanneer EMDR verergering veroorzaakt

EMDR kan trauma verergeren als:

- de cliënt **niet voldoende stabiliteit, veiligheid of zelfregulatie** heeft opgebouwd
- het **tempo te hoog** is of de sets te lang
- er wordt **te veel nadruk gelegd op praten**
- signalen van bevrozing of dissociatie **worden genegeerd**
- er geen **non-verbale opties** zijn, zoals pauzes, stoptekens of lichaamsgerichte interventies

Het is belangrijk te begrijpen dat dit niet betekent dat EMDR per se “fout” is, maar dat het **afgestemd moet zijn op het zenuwstelsel van de cliënt**.

4. Wetenschappelijke en theoretische onderbouwing

- Onderzoek naar **complex trauma** laat zien dat traditionele PTSS-protocollen soms onvoldoende veiligheid bieden, waardoor hertraumatisering optreedt (van der Kolk, 2014).
- Studies bij EMDR tonen dat **overweldiging en dissociatie** geassocieerd zijn met **slechtere uitkomsten** (Maxfield, 2007).
- Klinische richtlijnen adviseren daarom **traumasensitieve aanpassingen**, zoals:
 - korte sets
 - non-verbale signalen
 - werken met beelden of lichaamssensaties
 - expliciete veiligheid en grounding

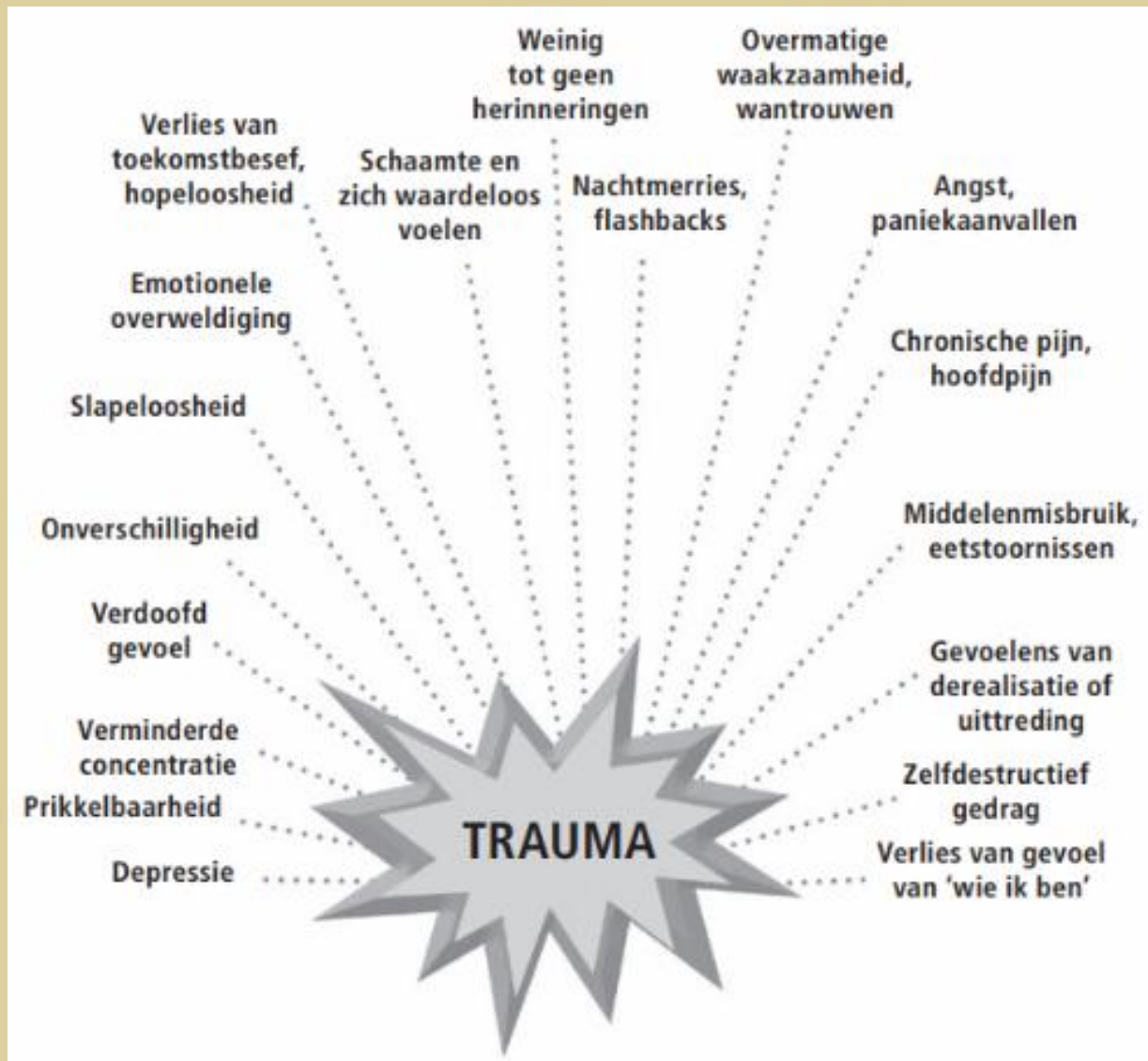
5. Conclusie

EMDR kan trauma verergeren wanneer het systeem te veel gevraagd wordt of taal centraal staat. Dit betekent niet dat EMDR per se onveilig is, maar dat:

- **Afstemming, veiligheid en tempo essentieel zijn**
- **Non-verbale verwerking vaak effectiever** is bij complex trauma
- **Overweldiging geen teken van effectiviteit** is
- **Bevrozing en stilte signalen zijn** die serieus genomen moeten worden

Voor mensen met vroeg, complex trauma is het cruciaal dat EMDR wordt **gepersonaliseerd en trauma-sensitief**, anders kan het de klachten verergeren in plaats van verminderen.

EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel



EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

Waarom niet praten geen probleem is, maar vaak juist het begin van verwerking

Wat een cliënt wordt gevraagd is meestal eenvoudig:

- raak kort een herinnering, beeld of gevoel aan
- volg daarna wat er vanzelf opkomt

Dat kan volledig zonder woorden. Het brein doet het werk.

Waarom praten vaak wegvalt bij complex trauma

Om te begrijpen waarom praten soms onmogelijk wordt, is een korte neurologische uitleg nodig.

Het traumabreinsysteem in begrijpelijke taal

Bij dreiging of overweldiging schakelt het brein over op overleven. Dat gebeurt via oudere, diepere hersengebieden:

- de **amygdala**, die gevaar detecteert
- de **hersenstam**, die vechten, vluchten of bevriezen aanstuurt

Tegelijkertijd wordt de **prefrontale cortex**, het gebied voor taal, reflectie en betekenisgeving, tijdelijk geremd. Dit is geen fout, maar een beschermingsmechanisme.

Wie moet overleven, hoeft geen woorden.

Bij vroeg, langdurig of relationeel trauma wordt dit patroon vaak chronisch. Het zenuwstelsel leert dat veiligheid fragiel is. Zodra er iets wordt aangeraakt dat lijkt op eerdere overweldiging, schakelt het systeem automatisch terug naar deze stand.

Het gevolg:

- woorden verdwijnen
- tijdsbesef vervaagt
- iemand voelt alles en niets tegelijk
- het lichaam neemt het over

Dit wordt vaak freeze genoemd. Neurologisch gezien is het een toestand waarin **taal letterlijk offline gaat**.

EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

Waarom dit geen weerstand is

In de praktijk wordt dit zwijgen nog regelmatig geïnterpreteerd als:

- niet willen meewerken
- vermijding
- gebrek aan motivatie
- angst om “erdoorheen te gaan”

Dat is een misverstand. Wat hier gebeurt, is geen psychologische keuze, maar een neurobiologische reactie.

Je kunt niet praten als het gebied dat praten mogelijk maakt tijdelijk niet beschikbaar is.

Van iemand vragen om woorden te geven terwijl hij in freeze zit, is vergelijkbaar met vragen om te lopen terwijl de benen verlamd zijn.

Wat er wél gebeurt terwijl iemand stil is

Een belangrijke misvatting is dat verwerking stopt zodra iemand niet meer praat. In werkelijkheid kan het tegenovergestelde waar zijn.

Tijdens EMDR zie je vaak:

- veranderingen in ademhaling
- microbewegingen
- spierspanning die komt en gaat
- tranen zonder verhaal
- beelden die elkaar opvolgen zonder narratief

Dit zijn signalen dat het brein aan het verwerken is. Niet via taal, maar via zintuiglijke en emotionele netwerken.

Verwerking hoeft niet logisch te zijn. Het hoeft niet te kloppen als verhaal. Het hoeft zelfs niet begrijpelijk te voelen.

EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

Voorbeelden uit de praktijk

Voorbeeld 1

Iemand ziet alleen flitsen van kleur. Geen herinnering, geen woorden. Bij navraag voelt zij zich schuldig: "Ik doe het fout."

In werkelijkheid werkt haar brein via een symbolisch kanaal. De kleuren veranderen, vervagen, worden rustiger. Na afloop voelt zij zich lichter, zonder te weten waarom.

Voorbeeld 2

Een cliënt bevriest volledig. Ogen open, maar afwezig. De therapeut laat de stimulatie doorgaan, vertraagt het tempo en benoemt alleen: "Je bent hier. Je hoeft niets te zeggen."

Na enkele minuten komt de cliënt terug, met een diepere ademhaling. Geen verhaal, maar wel meer ruimte in het lijf.

Voorbeeld 3

Iemand kan alleen zeggen: "Het is te veel." Dat ene zinnetje is voldoende informatie. Er wordt gepauzeerd. Dat voorkomt hertraumatisering.



EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

Trauma-sensitieve EMDR

Een trauma-sensitieve EMDR-therapeut begrijpt dat:

- stilte betekenisvol is
- tempo belangrijker is dan protocol
- veiligheid voorwaardelijk is voor verwerking

Zo'n therapeut:

- forceert geen taal
- herkent bevrozing als signaal, niet als probleem
- werkt met kleine stukjes
- stemt voortdurend af op het lichaam

EMDR kan dan plaatsvinden met minimale verbale input.

Alternatieve vormen binnen EMDR

Er bestaan veel varianten die weinig tot geen taal vereisen:

- werken met losse beelden zonder verhaal
- werken met lichaamssensaties
- werken met symbolen, kleuren of vormen
- vooraf afgesproken stoptekens
- EMDR in zeer korte sets met veel pauzes

Ook kan vooraf worden afgesproken:

- dat stilte oké is
- dat “ik weet het niet” voldoende is
- dat er niet hoeft te worden uitgelegd
- dat pauzeren altijd mag

Dit vergroot de veiligheid aanzienlijk.

EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

Veelvoorkomende misvattingen over EMDR

“Je moet het trauma kunnen verwoorden”

Onjuist. Juist bij vroeg trauma is taal vaak nooit volledig gevormd rondom de ervaring.

“Als je stopt met praten, stopt de verwerking”

Onjuist. Verwerking kan non-verbaal doorgaan.

“EMDR is heftig, maar je moet erdoorheen”

Overweldiging is geen teken van effectiviteit. Bij complexe PTSS werkt dit vaak averechts.

“Je moet kiezen of je EMDR wilt”

Voor mensen met freeze, faalangst en loyaliteitsconflicten kan dit verlamrend zijn. Wat nodig is, is gezamenlijke afstemming.

Het grotere probleem

EMDR wordt soms te protocolmatig ingezet. Het protocol wordt dan het doel, terwijl het slechts een middel is.

Trauma vraagt om relationele afstemming. Zonder die afstemming wordt zelfs een effectieve methode onveilig.

Wanneer iemand vastloopt in EMDR, zegt dat niet automatisch iets over de cliënt. Het zegt vaak iets over de gekozen vorm, het tempo of de mate van afstemming.

Je hoeft niet te praten om EMDR te mogen doen.

Je hoeft niet harder je best te doen.

Je hoeft niet over je grenzen heen om te bewijzen dat je gemotiveerd bent.

Je mag EMDR krijgen op de manier waarop jouw zenuwstelsel het aankan.

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel



EMDR, taal en het zwiigende zenuwstelsel

Als praten EMDR juist erger maakt

Hoe je dat bespreekt met je therapeut, en wat je kunt doen als je niet wordt gehoord

Eerst dit, ter geruststelling

Als EMDR met praten voor jou niet werkt, en je klachten verergert, dan is dat geen teken dat jij “niet geschikt” bent voor EMDR. Het is een signaal dat de **vorm en afstemming niet passend zijn bij jouw zenuwstelsel**.

Bij veel mensen met vroeg en complex trauma zorgt praten tijdens EMDR juist voor:

- meer spanning
- sneller bevroren
- verlies van contact met het lichaam
- schaamte of faalgevoelens
- ontregeling die dagen kan aanhouden

Dat is geen zwakte. Dat is neurobiologie.

Waarom praten tijdens EMDR averechts kan werken

Tijdens EMDR wordt een herinneringsnetwerk geactiveerd dat vaak **pre-verbaal** is. Het zit niet in woorden, maar in:

- beelden
- geluiden
- lichaamssensaties
- emoties zonder naam

Wanneer een therapeut dan vraagt om uitleg, duiding of reflectie, gebeurt er iets tegenstrijdigs:

- je brein moet tegelijk verwerken én verwoorden
- het talige systeem wordt aangesproken terwijl het juist offline gaat
- de stress neemt toe
- het zenuwstelsel schiet sneller in freeze

Voor sommige mensen voelt dit alsof ze “door de mand vallen”. Alsof ze iets moeten presteren wat onmogelijk is.

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

Hoe je dit kunt uitleggen aan je therapeut

Je hoeft geen theoretisch betoog te houden. Het gaat erom dat je **kort, duidelijk en herhaalbaar** kunt aangeven wat er gebeurt.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- “Als ik moet praten tijdens EMDR, raak ik sneller ontregeld.”
- “Mijn woorden vallen weg, en dat maakt het alleen maar erger.”
- “Het helpt mij niet om te beschrijven wat ik voel, ik raak dan juist verder van mezelf af.”
- “Mijn lichaam reageert sneller dan mijn taal.”

Je hoeft dit niet te onderbouwen. Dit *is* jouw ervaring.

Als praten tijdens EMDR al te veel is

Dan kun je dit **vooraf** aangeven, bijvoorbeeld schriftelijk of aan het begin van een sessie:

- “Tijdens EMDR wil ik liever niet praten. Dat werkt voor mij niet.”
- “Stilte is voor mij geen vermijding, maar noodzaak.”
- “Als ik niets zeg, ben ik niet weg, mijn systeem is aan het werk.”

Je mag dit letterlijk voorlezen.

Concrete afspraken die je kunt voorstellen

Soms helpt het om niet alleen te zeggen wat niet werkt, maar ook wat wél nodig is.

Je kunt voorstellen:

- EMDR met minimale of geen verbale vragen
- alleen checkvragen zoals: “Gaaf het nog?”
- werken met handgebaren of stoptekens
- kortere sets met meer pauzes
- tempo verlagen zonder uitleg te hoeven geven

Bijvoorbeeld: “Ik wil EMDR doen op een manier waarbij ik niet hoeft te praten. Kunnen we dat zo afspreken?” Een trauma-sensitieve therapeut zal hier **niet defensief** op reageren.

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

Wat als de therapeut het bagatelliseert

Soms hoor je reacties als:

- “Dat hoort erbij.”
- “Je moet er even doorheen.”
- “Dit is weerstand.”
- “Je ontwijkt het door stil te worden.”

Dat zijn rode vlaggen.

Wat je dan kunt zeggen

Probeer het niet te verdedigen, maar **te begrenzen**.

- “Voor mij is dit geen weerstand, maar ontregeling.”
- “Als we zo doorgaan, verergeren mijn klachten.”
- “Ik voel me niet veilig genoeg om zo te werken.”
- “Dit tempo of deze vorm is voor mij niet helpend.”

Je hoeft niet te overtuigen. Je hoeft alleen duidelijk te zijn.

Als de therapeut blijft aandringen

Dan mag je dit weten, ook al is het pijnlijk:

Dan past deze vorm of deze therapeut niet bij jou.

Niet omdat jij tekortschiet, maar omdat jouw systeem iets anders vraagt.

Effectieve therapie zonder veiligheid bestaat niet.

EMDR die klachten verergert en waarin signalen van bevrozing worden genegeerd, is geen zorgvuldige behandeling.

Je mag dan:

- EMDR tijdelijk stoppen
- vragen om aanpassing van de methode
- een second opinion aanvragen
- of besluiten dit niet met deze behandelaar te doen

Dat is geen falen. Dat is zelfbescherming.

EMDR, taal en het zwijgende zenuwstelsel

Wat belangrijk is om te onthouden

- Je hoeft EMDR niet te “verdienen” door beter te praten
- Je stilte is geen weigering
- Je freeze is geen tegenwerking
- Jouw lijf geeft informatie die serieus genomen moet worden

En misschien het belangrijkste:

Als een therapeut verwacht dat jij helder kunt uitleggen wat er gebeurt terwijl je zenuwstelsel in overleving staat, dan klopt de verwachting niet.

Je mag EMDR krijgen op een manier die jouw zenuwstelsel aankan.

Je mag woordeloos zijn.

Je mag pauzeren.

Je mag zeggen dat iets niet werkt, ook als het “een bewezen methode” is.

Therapie is geen test die je moet halen.

Het is een relatie waarin afgestemd wordt.

