

## Online EMDR: dissociatie

Therapeuten zijn vaak bezorgd over het optreden van een dissociatieve reactie tijdens het online werken. Ze vragen zich af hoe daarmee om te gaan. Hieronder enkele tips.

### *1) Houd bij de keuze voor beeldbellen rekening met de volgende overwegingen en voorbereiding:*

- Tijdens online EMDR-therapie neem je dezelfde voorzorgsmaatregelen als die je in je therapiekamer neemt. Sta voor jezelf stil bij de kans op dissociëren bij deze cliënt. Gebruik technieken als container, diepe ademhaling, CIPOS, etcetera.
- Laat cliënt iets klaarzetten dat hem kan helpen 'terug te komen': een balletje om in te knijpen of mee te gooien, een knuffelbeer, een kom koud water, een doosje met zand of kiezelsteentjes, ...
- Grijp zo nodig in door cliënt aan te moedigen om te gaan staan en zich te strekken - doe het zelf voor! - , om rond te kijken, voorwerpen en kleuren te benoemen; net zoals je in een face-to-face sessie zou doen om hem terug in het hier-en-nu te krijgen.
- Zet een bellenblaas-setje klaar en blaas bellen voor je beeldscherm - die de client als het ware met zijn hand moet zien te 'raken'.

### *2) Wat als een client gevoelig is voor dissociatie?*

- Cliënten die gevoelig zijn voor dissociatie, verzoek je om hun ogen niet dicht te doen. Zie er op toe dat ze dit tijdens het werken ook niet doen. We hebben online slechts twee kanalen ter beschikking - zien en horen - en ze verliezen gemakkelijker het contact met jou als er één van deze twee kanalen wegvalt.
- Je kunt een 'co-therapeut' aanstellen. Dit is een voor de cliënt vertrouwd iemand, die in het huis aanwezig is tijdens de sessie (maar niet bij de sessie zelf). Je schakelt zo iemand in, wanneer je verwacht dat je van een afstand zelf niet in staat zult zijn om deze cliënt terug in het hier-en-nu te brengen. Let op: voor de meeste cliënten is dit niet nodig!
- Deze 'co-therapeut' leer je *vooraf* om met cliënt de aardings-technieken te doen (zie hierboven). Deze persoon moet te bereiken zijn als het nodig is. Spreek bijvoorbeeld af hem te bellen of te sms'en (zorg dat je het nummer bij de hand hebt).
- Wanneer de co-therapeut ingezet wordt, kijk met hem mee en vul alleen aan als hij erom vraagt of wanneer het *echt* nodig is. Neem het niet over.

We raden je aan nieuwe cliënten die gevoelig lijken voor dissociatie vóór aanvang van de online EMDR-therapie met je supervisor te bespreken. Wanneer je al met een dissociatie-gevoelige cliënt face-to-face hebt gewerkt, zul je hem meestal zelf terug in het hier-en-nu kunnen krijgen.