

# EMDR-therapie in de buitenlucht

**Emily Sprokkereef**

*Emily Sprokkereef, EMDR Europe Practitioner, heeft in 2021 de training EMDR in de natuur ontwikkeld in samenwerking met De Buitenpsychologen.*



Foto: Janneke Bosveld

Voor een EMDR-afspraak buiten ben ik op mijn rammelende hallelujafiets onderweg naar de duinen. Het is een echte oude omafiets, want de oma van een nu zeventigjarige heeft er nog op gefietst. Ik zet de verroeste Simplex tegen het hek en bedenk me dat ik misschien toch moet uitzoeken hoe ik mijn fiets beter kan verzorgen. Ik woon in een straat waar de fietsenstalling is opgeofferd voor een bedrijf, dus nu staat de fiets buiten kou te kleumen. Mijn patiënt zit in haar auto op mij te wachten. Ze zwaait vanachter het stuur en stapt uit haar goed gepoetste elektrische wagen. Hoe doet ze dat, haar auto zo goed onderhouden? En zou haar huis ook zo op orde zijn?

We begroeten elkaar en lopen het duinpad op. Dit voelt vertrouwd, we hebben dit al een aantal keer zo gedaan. We praten kort even bij en ik hoor dat ze bezig is met het plannen van de vakanties van volgend jaar. Dat geeft haar een ontspannen gevoel. Terwijl ik daarover

nog mijn hoofd breek – is dat een mogelijkheid, je vakanties van tevoren plannen? – starten we met de EMDR-therapie. Ook dit hebben we eerder gedaan, dus ze kent mijn vragen. Plaatje van vorige keer, spanning en daarop concentreren. Al lopend op het duinpad zitten we snel in het proces. Ik moet denken aan iets waar mijn vriendin Janneke, die ik al langer ken dan niet ken, mij vorige week op wees.

Zij zag een rode mier en vertelde me dat rode mieren enorm georganiseerd zijn, waarbij elke mier zijn eigen rol heeft. Die rol nemen ze heel serieus. En dat moet ook wel, want anders wordt het een chaos in de mierenwereld. Ze wist me te vertellen dat er zelfs speciale er-op-uit-mieren zijn die op onderzoek uitgaan. Mogelijk werkt dat voor mensen ook zo. Mijn patiënt neemt haar rol van vakanties plannen serieus en ik neem mijn rol van op de bonnefooi op vakantie gaan serieus. Zo voorkomen we dat iedereen aan het plannen is en kan ik tevreden zijn met de restjes die ik vind op het gebied van accommodaties.

Ik ben eigenlijk een schatzoeker op het gebied van restjes. Dat is ook goed te zien in mijn huis. Als ik een mooi afdankertje tegenkom, neem ik het mee en hou ik het bij me, net als de fiets waar de oma niet meer op kon fietsen. We sluiten de EMDR-sessie positief af. Mijn patiënt zegt: 'Ik vond het heel waardevol om te beseffen dat ik gewoon mag zijn wie ik ben.' De rode mieren zijn het daar vast mee eens. Terug bij het hek kijk ik tevreden naar mijn fiets. Ik zie een bijzonder rijwiel met een rijk verleden. Wat goed dat ik deze schat gevonden heb!