



Diff'rence

Advies en Training

WAT IS EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd EMDR verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een effectieve methode voor therapie.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde traumatische gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Bij een gedeelte van deze mensen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de nare gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties.

Dan is er vaak sprake van posttraumatische stress-stoornis (PTSS). EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere trauma gerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds een emotionele reactie oproept.

Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een éénmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt of bij complexere trauma duurt de behandeling uiteraard langer.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

In het eerste consult zal er uitgebreid aandacht worden besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment nodig is, en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.



Diff'rence

Advies en Training

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkings-proces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat de hand van de therapeut of door geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden .

Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De cliënt wordt na elke set gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

“De combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus zorgt ervoor dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd”

Wat zijn de te verwachten effecten?

De sets zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt.

Hoe werkt EMDR?

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de therapeut, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de patiënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

Zijn er ook nadelen?

Diff'rence, advies en training

M 0641500040 **W** emdr-psycholoog.nl

K.V.K. 30248332

E info@emdr-psycholoog.nl

Bank NL92 INGB 0001 5049 68



Diff'rence

Advies en Training

Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit in sommige gevallen de cliënt het idee geven even de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Dit duurt vaak niet langer dan drie dagen. Het is aan te bevelen dat de cliënt een dagboekje bijhoudt en opschrijft wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting besproken worden.

Waarvoor is EMDR nog meer geschikt?

Er is steeds meer bewijs dat emotioneel beladen herinneringen en beelden ook een belangrijke rol spelen bij andere klachten zoals chronische pijn, depressie, eetstoornissen en verslavingen. Om deze reden wordt EMDR bij deze problemen en stoornissen steeds vaker toegepast, meestal als onderdeel van een breder behandelplan.

Hoe nu verder?

Mocht u nog vragen hebben over EMDR of wilt u weten of behandeling met EMDR geschikt is voor het verminderen van uw eigen klachten, vraag het dan aan uw therapeut.