

EMDR

**Therapie voor mensen met een
traumatische ervaring**

Wat is EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die na een schokkende ervaring last blijven houden van de gevolgen hiervan. Dit kan bijvoorbeeld een nare ervaring op medisch gebied, een verlieservaring etc. zijn. EMDR kan helpen bij het verwerken van deze heftige ervaringen.

Voor wie is EMDR bedoeld

Bepaalde gebeurtenissen kunnen een grote impact hebben op het leven van mensen. Het grootste deel van de mensen die iets heftigs meemaakt, verwerkt deze ervaringen op eigen kracht. Echter, bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het hierbij om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden en nachtmerries. We spreken dan over herbelevingen of flashbacks. Andere klachten die vaak voorkomen zijn angst- en vermijdingsreacties. Als er aan bepaalde criteria wordt voldaan spreekt men van een post traumatische stress-stoornis (PTSS).

Hoewel PTSS nog steeds als de voornaamste indicatie geldt voor EMDR, hebben ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is een grote verscheidenheid aan psychische aandoeningen en klachten te behandelen. Het gaat hier dan om klachten die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid. Het uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als het gevolg van een of meer beschadigende ervaringen. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft.

De belangrijkste insteek van de behandelaar is de patiënt helpen om de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Hoe weet je of EMDR de meest passende behandelvorm is

In het begin van de therapie zal de behandelaar uitgebreid aandacht besteden aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt er een inschatting gemaakt van een aantal individuele kenmerken waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk is en of EMDR daarvoor kan worden gebruikt.

Hoe gaat EMDR in zijn werk

Als eerste stap zal de behandelaar vragen aan de gebeurtenis terug te denken en hierbij ook specifiek de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens voor de geest te halen. In eerste instantie gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De behandelaar 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 het volgen van een lampje op een lichtbalk. Een andere methode is door middel van een koptelefoon waarbij geluiden afwisselend rechts en links worden aangeboden. Er wordt gewerkt met “sets” (=series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De behandelaar zal de patiënt vragen wat er in gedachten naar boven komt.

De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten, beelden, gevoelens en/of lichamelijke sensaties op gang.

Wat voor effect kan ik verwachten

De aangeboden sets oogbewegingen of geluiden zullen er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Soms kan het ook zijn dat

minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Als laatste kan het zijn 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 heftige ervaring verwerkt kan worden. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat patiënten goed op EMDR reageren. Het is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na één ingrijpende gebeurtenis merken mensen vaak al na enkele behandelcontacten een positieve verandering op.

Wat zijn de mogelijke nadelen

Na afloop van een EMDR sessie kunnen de effecten nog even doorwerken. In principe is dit een goed teken. Echter kan EMDR in de eerste paar dagen na de behandeling juist een toename in klachten geven. Bijvoorbeeld doordat beelden of gevoelens juist meer naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Het is aan te bevelen een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende sessie besproken worden.

Hoe komt het dat EMDR werkt

Hoe EMDR precies werkt is nog niet helemaal duidelijk. We vermoeden dat EMDR helpt, doordat zowel de belastende herinnering als de geboden afleiding een beroep doen op ons werkgeheugen. De capaciteit van ons werkgeheugen is echter beperkt. Door de afleiding van de oogbewegingen is er minder werkgeheugenruimte over voor de nare herinnering. Deze nare herinnering wordt daardoor op een andere manier opnieuw verwerkt, bv. met minder emotie of minder heftig. Het natuurlijk verwerkingssysteem wordt zo gestimuleerd. De gebeurtenis krijgt een andere betekenis.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van uitleg tijdens de intake of behandelsessie, maar als een aanvulling hierop. Met het gebruik van deze folder is het mogelijk om alles thuis nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **poli medische psychologie, telefoon: 040 - 286 48 78.**

Kijk voor meer informatie op de website van Vereniging EMDR Nederland:
www.emdr.nl

Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl

**MPSY003
10-21**