

## EMDR

*Als gebeurtenissen impact houden op je dagelijks leven*

### **Wat is EMDR?**

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een traumaverwerkingsmethode voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. In gemiddeld drie keer anderhalf uur kan een enkelvoudig trauma met EMDR worden opgelost. Vaak zijn mensen dan weer in staat hun dagelijkse bezigheden op te pakken. EMDR is een relatief nieuwe therapie, in 1989 ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Vanaf 1998 is deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode, die over de hele wereld erkend is als beste therapie bij trauma's.

### **Waarvoor is EMDR bedoeld?**

Als 'verwerken' niet meer op eigen kracht gaat en er zich psychische klachten ontwikkelen met angstwekkende beelden, herbelevingen, flashbacks, nachtmerries, schrik- en vermijdingsreacties, slaapproblemen en prikkelbaarheid. Men spreekt dan ook wel van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS). Maar ook andere klachten als vermijdingsgedrag, slaapproblemen, lichamelijke (stress-) klachten, somberheid, angst of paniek, schaamte, verdriet, schuld of boosheid, hoofdpijn en migraine, eetproblemen, chronische pijn en hechtingsproblemen kunnen met EMDR worden behandeld. Uitgangspunt is telkens dat de klachten zijn ontstaan als 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. Denk hierbij ook aan emotionele verwaarlozing, gebeurtenissen op het werk of pest- of verlieservaringen. Het belangrijkste doel is het aanpakken van de verwerking van de herinneringen aan deze gebeurtenissen, om daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

### **Werkt EMDR?**

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Op de universiteit van Utrecht is geconstateerd dat sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en gelijktijdige afleiding (oogbewegingen of klikjes) het werkgeheugen extra belast en zo het natuurlijke verwerkingssysteem stimuleert. Ook tussentijdse associaties versterken het verwerkingseffect.

Uiteraard zal toekomstig onderzoek nog meer duidelijkheid geven over de werking van EMDR.

### **Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?**

In het begin van de EMDR-therapie zal er aandacht zijn voor de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken, waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of de gerichte EMDR-traumabehandeling geschikt is.

---

### Welke voorbereidingen zijn nodig?

De eerste analyse van de therapeut is de voorbereiding, ook zal hij je uitleggen wat er gaat gebeuren. Eventueel kun je extra informatie opzoeken op [www.EMDR.nl](http://www.EMDR.nl). Het is niet nodig om volledig op de hoogte te zijn van de methode. Een aantal cliënten vindt het zelfs prettig om zich er gewoon aan over te geven. Soms kan de therapeut huiswerk meegeven om wat zaken voor jezelf uit te zoeken; die informatie kan dan in de behandeling worden gebruikt.

### Hoe werkt EMDR?

De therapeut zal je vragen aan de gebeurtenis terug te denken, met bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal je vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen, dit in combinatie met een afleidende stimulus (oogbewegingen door het volgen van de vingers van de therapeut of klikjes via een hoofdtelefoon). Daarna kan er van alles opkomen; gedachten, beelden, maar ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze worden gevolgd met de oogbewegingen of klikjes. Regelmatig wordt gevraagd om terug te gaan naar het oorspronkelijke beeld om te kijken hoe naar het nog is en welk aspect het naar maakt. Dit proces wordt herhaald tot het niet meer vervelend is om naar dat beeld te kijken. Negatieve gedachten over jezelf worden omgezet in positieve.

### Wat zijn de effecten?

Langzamerhand zal de herinnering aan kracht en emotionele lading verliezen. Het wordt steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. 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 in de levensgeschiedenis van de persoon.

### Zijn er ook nadelen?

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. Vaak is het dan een geruststelling te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Spanningen kunnen soms ineens weg zijn en weg blijven, maar kunnen ook na drie dagen weer terugkomen. Vaak is het EMDR traject dan nog niet af.

### Aanmelden en informatie

U kunt zich aanmelden bij ons secretariaat. Wij zijn dagelijks te bereiken tijdens kantooruren op telefoonnummer 0413 - 31 91 68 of per e-mail: [info@lambertushof.nl](mailto:info@lambertushof.nl)

---