

## **EMDR Helpt!**

Hieronder vind je algemene informatie over EMDR.

### **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.

EMDR is een relatief nieuwe therapie. De eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door Francine Shapiro en in de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

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

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen "verwerkt" deze ervaringen op eigen kracht. Bij andere ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties.

De behandelmethode EMDR is uitermate geschikt voor patiënten met vermijdingsgedrag, sombereid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid.

Uitgangspunt is telkens dat deze 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. Voorbeelden daarvan zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, werkgerelateerde gebeurtenissen en andere beschamende, pest- of verlieservaringen. De belangrijkste insteek van de EMDR-therapeut is de patiënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

### **Werkt EMDR?**

Er is veel gemeenschappelijk 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 eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele sessies in staat om die zaken aan te pakken, die zij hebben vermeden.

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

In het begin van de EMDR-therapie zal er uitgebreid aandacht worden besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal persoonlijke vaardigheden van de cliënt en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte behandeling via EMDR daarvoor kan worden gebruikt.

### **Welke voorbereidingen zijn nodig?**

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Daarom zal de therapeut niet alleen vertellen wat zij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe de cliënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven. Dit wordt meestal ook geoefend.

### **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 verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afgeleide stimulus. In veel gevallen is dat de hand van de therapeut. De therapeut zal vragen de aandacht hierop te richten en daarna de hand op ongeveer dertig centimeter afstand, voor het gezicht langs, heen en weer bewegen. Hierbij gaat het om series ("sets" genoemd) van ongeveer 25 oogbewegingen. Na elke set wordt er even rust genomen. (Soms wordt er ook wel gewerkt met geluiden die door middel van een koptelefoon, afwisselend rechts en links worden aangeboden of tikjes beurtelings op beide benen of handen).

De therapeut zal de cliënt vervolgens 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 oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

### **Wat zijn de te verwachten effecten?**

De sets oogbewegingen 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 zelfs 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 in de levensgeschiedenis van de persoon.

### **Zijn er ook nadelen?**

Na afloop van de 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 nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is dat dan een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Het is aan te bevelen dat de cliënt een dagboekje bijhoudt, om op te schrijven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende sessie besproken worden.

### **Hoe nu verder?**

Indien je vragen hebt over EMDR of wilt weten of de behandeling met EMDR geschikt is voor het verminderen van je eigen klachten, dan kun je contact opnemen.

Nicoline Bos, 036-5409050, 06-26016517  
nicoline@NicolineBos.nl [www.nicolinebos.nl](http://www.nicolinebos.nl)