

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Wat is EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR is een relatief nieuwe therapie die uitgewerkt en ontwikkeld is 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 anderen 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. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS). EMDR is bedoeld voor de behandeling van PTSS en andere traumagerelateerde 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 het effect 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 behandelingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij complexere problematiek duurt de behandeling uiteraard langer.

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 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 nodig is, en of daarvoor EMDR 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 hij gaat doen, maar ook aangeven waarom het gedaan wordt.

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 afleidende stimulus.

Doorgaans zal dat de hand van de therapeut zijn. De therapeut zal vragen de aandacht hierop te richten en daarna de hand op ongeveer 30 centimeter afstand, voor het gezicht, heen en weer bewegen. In andere gevallen werkt de therapeut met geluiden die, door middel van een koptelefoon, afwisselend rechts en links worden aangeboden.)

Hierbij gaat het om series ('sets' genoemd) van ongeveer 25 oogbewegingen. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt dan 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 een nieuwe set volgt.

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 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 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 en opschrijft wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting besproken worden.

Wat is het werkingsmechanisme van EMDR

Hoe EMDR precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van EMDR is dat de procedure leidt tot een versnelde informatieverwerking.

Denkbaar is dat de combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus er voor zorgt dat het natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Toekomstig onderzoek zal uit moeten wijzen hoe de waargenomen effecten het best kunnen worden verklaard.

Verdere informatie

Heeft u nog vragen over EMDR of wilt u weten of de behandeling EMDR geschikt is voor het verminderen van uw eigen klachten, vraag het dan uw behandelaar. Verder kunt u uitgebreide informatie vinden op de website van de EMDR vereniging; www.emdr.nl.

Waar vindt de behandeling plaats

EMDR wordt gegeven bij Zuyderland GGz in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1 Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg

Volwassenenzorg-SZ

Postbus 5500

6130 MB Sittard

Meldpunt

West-07

Telefoon

088 - 459 9393

088 - 459 0330 (secretariaat)

Internet

www.zuyderland.nl