

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?

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.

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, verslavingen en psychose. 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.

Kijk voor meer informatie op www.emdr.nl. Vraag of uw therapeut aangesloten is bij de Vereniging EMDR Nederland (VEN). Doelstelling van de VEN is kwaliteitsbewaking van de toepassing van EMDR.

Informatie

Heeft u meer vragen of advies nodig over EMDR? Wij beantwoorden uw vragen graag. Neem contact op via:

Mail: vereniging@emdr.nl
of kijk op onze website: www.emdr.nl



Vereniging EMDR Nederland
Postbus 13032 | 3507 LA Utrecht
www.emdr.nl | vereniging@emdr.nl



EMDR

INFORMATIE VOOR CLIËNTEN

*Wat is EMDR?
Hoe werkt EMDR?
Waar is EMDR voor bedoeld?
EMDR werkt!*

