

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, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident.

EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psychologe Francine Shapiro. 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 en '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 mensen met 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.

Werk EMDR?

Er is veel wetenschappelijk 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 éénmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen 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 bespreken wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe de cliënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven.

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. In veel gevallen is dat de hand van de therapeut of door geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden.

Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt 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 gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er 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.

Hoe werkt EMDR?

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugen capaciteit. Maar het zo snel mogelijk

"De combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus zorgt ervoor dat het natuurlijk verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd"