

MEER INFORMATIE

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

Aan het begin van de EMDR-therapie wordt er uitgebreid aandacht besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt gekeken of de persoon genoeg draagkracht heeft en hoeveel last men van de klachten heeft. Aan de hand daarvan blijkt of een behandeling met EMDR op dat moment nodig is en of het voor deze klachten kan worden gebruikt.

Afspraak

Mocht je nog vragen hebben over EMDR of wil je na het lezen van deze folder weten of behandeling met EMDR ook geschikt is voor het verminderen van jouw klachten? Neem dan gerust contact op via de website:
www.brigitlaumen.nl/contact.



Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ofwel EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring. EMDR wordt als behandelmethode ingezet bij de behandeling van PTSS en traumaverwerking, maar het kan ook effectief zijn bij andere psychische klachten, zoals depressie, angststoornissen en fobieën.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de mensen verwerkt deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de nare gebeurtenis die zich blijven opdringen. Dit kunnen angstwekkende beelden zijn, zoals herbelevingen en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen, zijn schrikreacties en het ontwijken van moeilijke situaties die verband houden met de gebeurtenis. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stressstoornis (PTSS).

In deze folder informatie over:

- Hoe werkt EMDR?
- Hoe gaat EMDR in zijn werk?
- Wat zijn de te verwachten effecten?
- Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?
- Effecten en mogelijke nadelen.





Hoe werkt EMDR?

Een reden waarom EMDR werkt is waarschijnlijk omdat het denken aan een traumatische gebeurtenis tegelijk met het volgen van een afleidende stimulus, zoals oogbewegingen, het natuurlijke verwerkingssysteem stimuleert. Het ophalen van een intense herinnering kost veel geheugencapaciteit, net als het volgen van de bewegingen. Door deze combinatie is er minder ruimte voor de heftigheid van de herinnering. Dit geeft de cliënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De therapeut vraagt de cliënt om aan de traumatische gebeurtenis terug te denken, inclusief beelden, gedachten en gevoelens. Dit begint met het verzamelen van informatie over de ervaring. Daarna start het verwerkingsproces. De cliënt haalt de gebeurtenis opnieuw voor de geest, terwijl hij een taak uitvoert die focus vraagt, zoals het volgen van de hand van de therapeut die heen en weer beweegt op ongeveer 30 cm afstand van het gezicht. Dit gebeurt in sets van circa 25 oogbewegingen, met korte pauzes ertussen.

Soms worden andere methoden gebruikt, zoals een lichtbalk of geluiden die via een koptelefoon afwisselend links en rechts te horen zijn. Na elke set vraagt de therapeut wat er naar boven komt, zoals gedachten, beelden, gevoelens of lichamelijke sensaties. Vaak verandert er iets. De cliënt richt zich vervolgens op de opvallendste verandering, waarna een nieuwe set volgt.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De sets van oogbewegingen zullen er langzamerhand voor zorgen dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt daardoor steeds makkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. Vaak veranderen de herinneringsbeelden ook. Ze worden bijvoorbeeld kleiner of vervagen. Maar het kan ook gebeuren dat minder prettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is ook dat er spontaan nieuwe gedachten of gebeurtenissen naar boven komen, die een andere, minder dreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Dit alles zorgt ervoor dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

Bij de start van EMDR-therapie wordt uitgebreid ingegaan op de oorzaak en achtergrond van de klachten. Dit helpt bepalen of gerichte behandeling van de nare herinnering nodig is en of EMDR de meest geschikte aanpak is.



Effecten en mogelijke nadelen

Na een EMDR-sessie kunnen de effecten nog enkele dagen doorwerken. Dit is normaal, maar soms kan het voelen alsof je tijdelijk de controle kwijt bent, bijvoorbeeld door nieuwe gedachten of gevoelens die opkomen. Meestal duurt dit niet langer dan drie dagen, waarna een nieuw evenwicht ontstaat. Het kan helpen om een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er opkomt. Deze notities kunnen in de volgende sessie besproken worden.

