

## 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 emotionele ervaring, zoals een ongeval of een geweldsincident.

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.

### 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 om het verwerkingsproces op te starten. 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 die horizontaal heen en weer beweegt.

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.

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.

### Hoe werkt EMDR?

Dat EMDR werkt is wel duidelijk, maar hoe het precies werkt nog niet helemaal. In ieder geval lijkt het erop dat het natuurlijk verwerkingsstelsel door EMDR wordt gestimuleerd. Er is inmiddels veel wetenschappelijk onderzoek dat laat zien dat bilaterale stimulatie (het concentreren op een afleidende stimulus) de toegankelijkheid tot herinneringen vergroot. Daarnaast laat onderzoek zien dat de bilaterale stimulatie van EMDR automatisch leidt tot lichamelijke ontspanning. Waarschijnlijk heeft deze combinatie directe implicaties voor de herinneringen: ze veranderen hierdoor en worden opnieuw in het geheugen opgeslagen, maar dan in een minder emotioneel beladen vorm.

### 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.

### Wil je meer weten?

Neem gerust vrijblijvend contact op met:

#### Psycholoog-Eelde

drs. Marjan de Jong

Registerpsycholoog NIP: Arbeid en Organisatie en Cognitief gedragstherapeut/EMDR

T 06-27316586

E [info@psycholoog-eelde.nl](mailto:info@psycholoog-eelde.nl)

[www.psycholoog-eelde.nl](http://www.psycholoog-eelde.nl)

[www.eficaz.nl](http://www.eficaz.nl)