Sandra Schoonhagen
MINDFUL BASED TRAINING & COACHING

# EMDR EEN EFFECTIEVE THERAPEUTISCHE BEHANDELMETHODE

**Een methode voor het verlagen van de emotionele lading van een ingrijpende gebeurtenis en er weer een gezonde herinnering van maken.**

**Wat is EMDR?**
EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is in 1989 initieel ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. De methode is speciaal behulpzaam voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende gebeurtenis.

Het doel van de methode is om de herinnering aan deze gebeurtenis te verwerken en de klachten die hiermee samenhangen te verminderen of te laten verdwijnen.

**Waarvoor is EMDR bedoeld?**
Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffenen '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).

Waar EMDR initieel is ontwikkeld voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS), blijkt in de loop der jaren dat de methode geschikt is voor het behandelen van een verscheidenheid van klachten die direct zijn ontstaan *als gevolg van een of meer specifieke ingrijpende gebeurtenis*, waarbij het denken eraan nog steeds een emotionele reactie oproept.

Bijvoorbeeld:

- een verkeersongeval;
- een geweldsmisdrijf;
- emotionele verwaarlozing;
- akelige ervaringen op medisch gebied;
- werk gerelateerde gebeurtenissen;
- beschamende pestervaringen;
- verlieservaringen;
- chronische pijn;
- depressie;
- eetstoornissen;
- fobieën;
- verslavingen.

De klachten gaan samen met:

- Herinneringen, angstwekkende beelden, herbelevingen, flashbacks en nachtmerries;
- Schrikreacties;
- Vermijdingsgedrag;
- Somberheid;
- Gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid.

De belangrijkste insteek van de EMDR behandelaar is de cliënt te helpen herinneringen aan deze gebeurtenis te verwerken, met de bedoeling de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

**Werkt 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 geprotocolleerde 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 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 behandelaar niet alleen vertellen wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid bespreken hoe de cliënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven. Dit wordt meestal ook geoefend.

**Hoe gaat EMDR in zijn werk?**

De behandelaar 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 behandelaar zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een taak die het voor de cliënt moeilijk maakt om aan iets anders te denken. In veel gevallen is dat de hand van de behandelaar die hij op ongeveer 30 centimeter afstand, voor het gezicht langs, heen en weer beweegt. Soms wordt ook wel gewerkt met 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 behandelaar 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.

**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.

**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 verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de behandelaar, 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.

**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.

Neem voor meer informatie contact op met EMDR behandelaar Sandra Schoonhagen

contact@sandraschoonhagen.com of bel 06-15 63 58 76

Bron: Handboek EMDR, Ad de Jongh en Erik ten Broekem 6e druk.