

Algemene informatie EMDR

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een methode om mensen te helpen die last blijven houden van traumatische ervaringen. De methode is vooral bekend geworden als behandelmethode voor mensen die kampen met PTSS.

De laatste jaren is uit steeds meer onderzoek gebleken dat EMDR ook een effectieve methode is voor het helpen van mensen met bijvoorbeeld angsten, fobieën en paniekstoornissen. Daarnaast is gebleken dat EMDR effectief kan zijn bij het verwerken van rouw en andere vormen van verlies.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen een grote impact hebben op het dagelijks leven van mensen. Veel mensen kunnen ingrijpende ervaringen op eigen kracht verwerken. Andere mensen kunnen zich mentale of psychische klachten ontwikkelen. In veel gevallen houden mensen dan last van de herinneringen aan een gebeurtenis. Die blijven zich opdringen in vorm van bijvoorbeeld herbelevingen, flashbacks en nachtmerries. Andere bekende klachten zijn die veel voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Vaak wordt in deze gevallen gesproken over een 'posttraumatische stressstoornis' (ptss).

Tot op de dag van vandaag is EMDR een van de meest ingezette methoden voor het behandelen van ptss. Onderzoek en ervaringen met de inzet van EMDR hebben echter ook laten zien dat ook veel andere mentale en psychische klachten verlicht of opgelost kunnen worden met behulp van EMDR. Deze klachten gaan dan vaak gepaard met:

- Vermijdingsgedrag
- Somberheid
- Gevoelens van angst
- Schaamte
- Verdriet
- Schuld
- Boosheid

Uitgangspunt bij de inzet van EMDR is dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van één of meer ingrijpende ervaringen. Dit zijn gebeurtenissen die zodanige sporen hebben achtergelaten in het brein van een persoon dat hij of zij daar nu nog steeds last van heeft. Voorbeelden van dergelijke gebeurtenissen zijn:

- Betrokkenheid bij een ongeval
- Gepest zijn
- Een groot verlies meegemaakt hebben
- Ingrijpende ervaringen op gezondheidsgebied
- Werk gerelateerde gebeurtenissen

Met de inzet van EMDR kan iemand geholpen worden een herinnering aan een ingrijpende gebeurtenis te verwerken, met als doel de klachten te verminderen of in zijn geheel te laten verdwijnen.

Werkt EMDR?

Er is en wordt enorm veel onderzoek gedaan naar de werking en de mogelijkheden van EMDR. Uit dit onderzoek blijkt dat veel mensen goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het

gaat om het behandelen van klachten na een eenmalige gebeurtenis ervaren mensen al na enkele sessies grote vooruitgang in hun dagelijks functioneren.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

Tijdens een intakegesprek wordt onderzocht of EMDR een geschikte methode is voor het behandelen van de klachten die worden ervaren. Er wordt gekeken naar de oorzaak en de achtergronden van de klachten en er wordt een inschatting gemaakt van een aantal individuele kenmerken. De persoonlijke draagkracht van iemand en de mate waarin iemand last heeft van de klachten in het dagelijks leven zijn hier onderdeel van. Op basis hiervan kan worden ingeschat of EMDR een bruikbare methode is voor het behandelen van de klachten die worden ervaren.

Welke voorbereidingen zijn nodig?

EMDR werkt snel. Daarnaast kan het ondergaan van EMDR intensief zijn. Vooraf wordt uitgebreid uitgelegd hoe EMDR werkt en hoe het protocol van de behandeling is ingericht. Als er al eerder een intake is geweest krijgt de cliënt ook informatie ter voorbereiding mee naar huis.

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De cliënt wordt gevraagd terug te denken aan de gebeurtenis. Dit inclusief alle bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. In eerste instantie gebeurt dit om meer informatie over de gebeurtenis te verzamelen. Vervolgens wordt het verwerkingsproces opgestart.

De cliënt wordt gevraagd om de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Terwijl de cliënt dit doet krijgt hij ook een taak die het moeilijk maakt om aan iets anders te denken. In veel gevallen wordt de cliënt gevraagd om de vingers van de therapeut te volgen die op ongeveer 30 centimeter voor het gezicht heen- en weer worden bewogen. Dit wordt gedaan in series van circa 25-30 bewegingen. Na elke serie wordt kort rust genomen. In plaats van handbewegingen kan er ook gewerkt worden met geluiden of trilsignalen die afwisselend tussen links en rechts worden aangeboden.

Na iedere serie wordt de cliënt gevraagd of er iets veranderd is. EMDR brengt een stroom van gedachten en beelden op gang en soms ook gevoelens of lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. Na iedere set oogbewegingen wordt de cliënt gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, vervolgens wordt er een nieuwe set oogbewegingen ingezet.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De sets oogbewegingen zorgen er geleidelijk aan voor dat de herinneringen haar kracht en emotionele lading verliest. Hiermee wordt het steeds gemakkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. Vaak veranderingen ook de beelden van de herinnering zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Ook kan het zijn dat er minder beladen aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Er kunnen spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere en mogelijk minder bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Hierdoor kan de ingrijpende ervaring een steeds betere plek krijgen in het brein en geheugen van de cliënt.

Zijn er ook nadelen?

De effecten van een EMDR-sessie kunnen na afloop nog doorwerken. Dat is goed maar hierdoor kan een cliënt soms het gevoel hebben de regie even kwijt te zijn. Dit omdat bijvoorbeeld nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Over het algemeen duurt dit niet langer dan drie dagen en daarna ontstaat er eigenlijk een nieuw evenwicht. Vrijwel altijd zorgt dit nieuwe evenwicht voor een beter gevoel dan dat van voor de behandeling. Het kan helpen als een cliënt een dagboekje gaat bijhouden na een sessie waarin

wordt opgeschreven wat er aan beelden en gevoelens naar boven komt. Bij een volgende afspraak kunnen deze dan worden besproken en eventueel worden benut in een volgende sessie.

Hoe werkt EMDR?

Door de combinatie van de sterke focus op de ingrijpende gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus (de handbewegingen of geluiden) wordt het natuurlijke verwerkingssysteem sterk gestimuleerd. Zowel het in standhouden van de ingrijpende herinnering als het volgen van de handbewegingen van de therapeut kosten veel geheugencapaciteit. Feitelijk concurreren beide taken met elkaar in het werkgeheugen. Hierdoor is er weinig ruimte voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Hierdoor krijgt de cliënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben over EMDR of wilt u weten of EMDR een geschikte methode is voor het verminderen of wegnemen van uw eigen klachten stuur dan een mail aan paul@guidare.nl of bel 0618806481.

