

## INFORMATIE OVER EMDR\*

### Wat is EMDR?

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**, afgekort EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan zijn een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesteringen of krenkingen in de jeugd, die in het hier-en-nu nog steeds invloed hebben kan de methode gebruikt worden. EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde EMDR zich tot een volwaardige therapeutische methode.

### Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen *verwerken* 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 schrieken en vermijdingsreacties. Als aan bepaalde criteria wordt voldaan spreekt men van een 'post traumatische stresstoornis' (PTSS).

Ofschoon PTSS nog steeds als het primaire indicatiegebied voor EMDR wordt beschouwd hebben de ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is een grote verscheidenheid aan psychische aandoeningen en klachten te behandelen, die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid.

Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer *beschadigende* ervaringen. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft. Voorbeelden daarvan zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, verlieservaringen, werkgerelateerde gebeurtenissen en andere schokkende, schaamtevolle of anderszins ingrijpende ervaringen. De belangrijkste insteek van de EMDR therapeut is de cliënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee 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 therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

## Welke voorbereidingen zijn nodig?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Daarom zal de therapeut niet alleen vertellen 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 z'n 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 dit een koptelefoon met *tikjes afwisselend links/rechts*. De therapeut zal de cliënt vervolgens vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en/of beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. De ervaringen/gedachten/gebeurtenissen die boven komen *hoeven* helemaal niets met de oorspronkelijke gebeurtenis (waarmee begonnen werd) te maken te hebben, maar het *kan* wel.

## Wat zijn de te verwachten effecten?

De tikjes afwisselend links/rechts 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 cliënt.

## 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 raden een dagboekje bij te houden van opkomende ervaringen. Deze kunnen in een volgende zitting besproken worden.

## De sessies

Na de intake volgt, indien mogelijk, direct de eerste sessie. Daarna wellicht één of meerdere vervolgspraken. Een sessie duurt maximaal zo'n 2 uur. Aangezien de EMDR een krachtige therapie is, zijn langdurige trajecten van meer dan tien keer meestal niet nodig. Veelal is zelfs één tot vijf keer voldoende.

\* Bron: "Handboek EMDR", Ad de Jongh & Erik ten Broeke, ISBN 978 90 265 1776 1.