

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort EMDR, is een traumabehandeling. Een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een traumatische bevalling, -ongeluk of vervelende medische ingreep.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Vervelende gebeurtenissen kunnen veel impact hebben. Bij een groot deel van de mensen verloopt de verwerking goed, maar je kan er ook last van blijven houden. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, zoals angstwekkende beelden en nachtmerries, maar ook schrik- en vermijdingsreacties.

EMDR is bedoeld voor mensen met traumagerelateerde klachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een specifieke, akelige, gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds een emotionele reactie oproept.

In sommige gevallen kan EMDR ook helpend zijn bij aanhoudende lichamelijke klachten.

Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit deze onderzoeken blijkt dat mensen goed op EMDR reageren. EMDR is na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis een kortdurende therapievorm. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij complexere problematiek duurt de behandeling uiteraard langer.

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken. Eerst om meer informatie te verzamelen over de gebeurtenis en daarna om het verwerkingsproces op te starten. Dit zal de therapeut doen door de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen en tegelijkertijd een afleidende stimulus aan te bieden. Veelal is dit de hand van de therapeut, en lichtje op een lichtbalk of geluid via een koptelefoon. Dit stimuleert het verwerkingssysteem.

Wil je meer informatie over hoe EMDR precies werkt? Vraag het aan je behandelend therapeut of kijk eens op www.emdr.nl

Wat zijn de te verwachten effecten?

Langzamerhand zal de herinnering zijn kracht en emotionele lading verliezen. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de vervelende gebeurtenis terug te denken, zonder de eerder aanwezige, en overweldigende, emoties. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. 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 en iemand er minder last van heeft.

Zijn er ook nadelen?

Na afloop van een EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit soms het gevoel van een vol hoofd ('wattenhoofd') geven of kunnen er nieuwe beelden of gevoelens

boven komen. Vaak is het een geruststelling om dan te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt en bijdraagt aan de verwerking.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
december 2024
04.05.014