



# EMDR

Afdeling Medische Psychologie

## **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 ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf.

EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

## **Waarvoor is EMDR bedoeld?**

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffensten '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 schrik- en vermijdingsreacties.

Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS). EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds een emotionele reactie oproept.

## **Werk EMDR?**

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat patiënten 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. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij complexe problematiek duurt de behandeling uiteraard 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 u van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk of 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 therapeut niet alleen vertellen wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid bespreken hoe de patiënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven.

## **Hoe gaat EMDR in z'n werk?**

De therapeut zal u 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 dat de hand van de therapeut.

Er wordt gewerkt met 'sets' (=series) stimuli. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal u 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. U 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 uw levensgeschiedenis.

## **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 verwerkingsstelsel 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 therapeut, 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 u de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

## **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 u 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 om een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting worden besproken.

## **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.

## **Hoe nu verder?**

Mocht u nog vragen hebben over EMDR of wilt u weten of behandeling met EMDR geschikt is voor het verminderen van uw eigen klachten, vraag het dan aan uw therapeut.

## **Meer weten?**

Voor vragen kunt u terecht bij een van de psychologen van het Dijklander Ziekenhuis maar u kunt bijvoorbeeld ook kijken op de website van de Vereniging EMDR Nederland ([www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)) voor meer informatie. De informatie uit deze folder is ook afkomstig van deze vereniging.





**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-06451-NL 22 februari 2022