

Informatie over EMDR

Ik heb je voorgesteld om met behulp van (o.a.) EMDR je klachten aan te pakken. Voordat je dat gaat doen is het handig om wat meer te weten over deze behandelwijze.

Wat is EMDR ?

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie die in eerste instantie is ontwikkeld voor mensen die last blijven houden van een schokkende ervaring, zoals bijvoorbeeld een verkeersongeval of geweldsmisdrijf. EMDR is in 1989 voor het eerst beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Vanaf dat moment is deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische procedure.

Waarvoor/ Voor wie is EMDR bedoeld ?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in je leven. Vaak kun je deze ervaringen op eigen kracht 'verwerken'. Sommige mensen ontwikkelen echter psychische en/of lichamelijke klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan een schokkende gebeurtenis die steeds maar weer naar boven komt, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik en vermijdingsreacties. In sommige gevallen snap je niet precies waar je klachten vandaan komen maar ooit zijn ze ontstaan doordat je iets hebt ervaren wat bedreigend voor je was. In het ergste geval spreken we van een 'posttraumatische stressstoornis' (PTSS).

Ervaringen met de toepassing van EMDR hebben 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 steeds dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van één of meerdere beschadigende ervaringen en/of herinneringen. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben achtergelaten in het brein van iemand dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft. Voorbeelden daarvan zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, ervaringen op het werk en andere beschamende, pest- of verlieservaringen. Het doel van een behandeling met EMDR is je te helpen de herinneringen aan deze ervaringen 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 mensen goed op EMDR reageren. EMDR is een vorm van kortdurende therapie. Als het gaat om klachten die zijn ontstaan na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zul je merken dat je klachten al na een of enkele zittingen afnemen of helemaal verdwijnen.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast ?

Eerst hebben we uitgebreid aandacht besteed aan de oorzaak en de achtergrond van je klachten en heb je bepaald wat je met de therapie wilt bereiken. Daarnaast hebben we een inschatting gemaakt van een aantal persoonlijke kenmerken zoals je draagkracht en de last die je in je dagelijks leven van de klachten ondervindt. Hieruit is gebleken dat EMDR een goede kans biedt om je te helpen je doel te bereiken.

Welke voorbereidingen zijn nodig ?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het een intensieve therapie zijn. Daarom zal ik je niet alleen vertellen wat we gaan doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe je om kunt gaan met de emoties die je ervaart. Zo nodig zullen we hier ook mee oefenen.

Hoe gaat EMDR in zijn werk ?

Ik zal je vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties. In eerste instantie om meer informatie te verkrijgen over je ervaring en daarna wordt het verwerkingproces in gang gezet. Ik zal je vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu in combinatie met een taak die het moeilijk voor je maakt om aan iets anders te denken. Meestal zal dit zijn in de vorm van klikjes die je afwisselend links en rechts hoort door middel van een koptelefoon. Ook kan het zijn dat ik mijn hand op ongeveer dertig centimeter afstand voor je gezicht langs heen en weer beweeg. Ik zal je vragen wat er op dat moment allemaal bij je boven komt en door je heen gaat. Doorgaans komt er vervolgens een stroom van gedachten, beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties op gang. Heel vaak veranderen deze beelden, gedachten, gevoelens en /of lichamelijke sensaties. Ik vraag je vervolgens om je te concentreren op de meest opvallende verandering waarna de stroom van gedachten, beelden, gevoelens en/of lichamelijke sensaties weer verder zal gaan.

Wat zijn de te verwachten effecten ?

Je zult merken dat de herinnering haar kracht en emotionele lading langzamerhand verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Het kan ook zijn dat minder onprettige onderdelen van de ervaring 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 ervaringen steeds meer een plek krijgen in je levensgeschiedenis.

Zijn er ook nadelen ?

Na afloop van de EMDR-sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kun je in sommige gevallen het gevoel hebben even de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe herinneringen, beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling dat dit in de regel niet langer dan 3 dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Het is aan te bevelen om een klein dagboekje bij te houden waarin je opschrijft wat je zoal ervaart en wat er in je opkomt. Dit kan je veel opleveren en maakt het gemakkelijker om ze de volgende keer samen te kunnen bespreken.

Hoe werkt EMDR ?

Een verklaring voor de effecten van EMDR is dat het je voor de geest halen van de nare gebeurtenis/ervaring in combinatie met afleidende prikkels maakt dat je natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een nare ervaring, als deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dat betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Het tegelijkertijd horen van de klikjes of het volgen van mijn hand neemt ook geheugencapaciteit in beslag. Door deze taken tegelijkertijd te laten plaatsvinden heeft het werkgeheugen onvoldoende ruimte voor de levendigheid en de emotionele lading van de ervaring en zal je daarom de stimuleren er een andere betekenis aan te geven die veel minder emotioneel geladen is. Op die manier sla je de gebeurtenis in je brein op een andere, neutralere, manier op zodat je er in de toekomst veel minder of helemaal geen last meer van hebt,

Hoe nu verder ?

Als jij of anderen in je omgeving nog vragen hebben over EMDR stel ze dan gerust !