

EMDR

Algemeen

Heeft u iets traumatisch meegemaakt waar u nog veel last heeft? Dan is een traumaverwerkingsgerichte therapie zoals EMDR mogelijk een behandelvorm die u kan helpen bij het verwerken van deze gebeurtenis. EMDR is een behandelmethode die toegepast kan worden als klachten in het heden voortkomen uit nare (traumatische) gebeurtenissen in het verleden.

Doel

EMDR bouwt voort op al langer bestaande verwerkingsgerichte therapieën, zoals de exposure behandeling uit de cognitieve gedragstherapie. EMDR heeft als belangrijkste doel het verminderen van klachten zoals spanning, somberheid, nachtmerries en herbelevingen die in verband worden gebracht met een trauma.

Voor wie

EMDR is een behandelmethode die toegepast kan worden als klachten in het heden voortkomen uit nare (traumatische) gebeurtenissen uit het verleden. Het kan daarbij gaan om een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, zoals slachtoffer zijn van een aanranding of geweld. Het kan ook gaan om meerdere nare ervaringen, zoals langdurige pestervaringen op school. In het eerste geval volstaat meestal een kortdurend EMDR-traject. Bij meervoudige of langer durende traumatische ervaringen, bijvoorbeeld in de vroege jeugd, wordt de EMDR-behandeling complexer en soms ook langer durend.

Soms is er eerst iets anders nodig alvorens de traumabehandeling gestart kan worden. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer u in het algemeen last heeft van gevoelens welke u snel overspoelen of welke u moeilijk kunt (ver)dragen of als u nog niet goed bij uw gevoelens kunt komen, bijvoorbeeld door een beschermingsmechanisme tegen emotionele pijn of omdat u gevoelens verdooft met een verslaving. Eventueel kan EMDR aangeboden worden als onderdeel van een bredere therapie, waarbij een passende combinatie gezocht wordt met andere therapievormen zoals individuele steunende gesprekken, een VERS-training of Psychomotore therapie.

Wat kunt u verwachten?

Exposure (blootstelling) gaat ervan uit dat een (nare) emotie uitdooft als je er maar lang genoeg aan blootstelt. Bij EMDR ga je dan ook je aandacht richten op het naaste moment uit de ingrijpende gebeurtenis. Je doet dat door vanuit het hier en nu terug te kijken naar jezelf in dat nare moment, zodat je goed het verschil tussen toen en nu realiseert. Terwijl je dat doet, word je bij EMDR afgeleid door klikjes, oogbewegingen of taps. Deze beide toevoegingen, te weten niet terug in het verleden duiken en afgeleid worden, zorgen ervoor dat de verwerking sneller verloopt. Vandaar ook de term EMDR: Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, wat betekent: via oogbewegingen uitdoven en verwerken.

Effectiviteit

Hoe de verwerking van trauma's precies door EMDR verklaard kan worden, daar zijn de geleerden nog niet over uit, maar dát het werkt, wel. Voor méér informatie zie www.emdr.nl.