



Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Algemeen

EMDR is een relatief nieuwe therapievorm die vaak wordt ingezet bij mensen met traumagerelateerde klachten.

De methode is wetenschappelijk goed onderbouwd en wordt wereldwijd toegepast.

Tijdens EMDR wordt de herinnering aan een traumatische gebeurtenis opgehaald, terwijl u tegelijkertijd wordt afgeleid door bijvoorbeeld oogbewegingen of geluiden.

Doel

Het doel van EMDR is de emotionele lading van traumatische herinneringen te verminderen, zodat deze minder belastend worden.

Hierdoor nemen klachten als herbelevingen, nachtmerries of schrikreacties vaak sterk af.

Voor wie?

EMDR is bedoeld voor mensen die last hebben van de gevolgen van ingrijpende of traumatische gebeurtenissen, zoals een ongeluk, geweld of misbruik.

Ook bij andere klachten, zoals angst of negatief zelfbeeld, kan EMDR soms effectief zijn.

Wat kunt u verwachten?

Tijdens de sessies wordt u gevraagd een traumatische gebeurtenis voor de geest te halen, terwijl de therapeut uw aandacht op iets anders richt.

Dit kan leiden tot een vermindering van de spanning en de heftigheid van de herinnering. Vaak zijn enkele sessies al voldoende om merkbare verbetering te bereiken.