

Wat is EMDR?:

Eye Movement Desensitization and Reprocessing is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals bv. een verkeersongeval, een geweldsmisdrijf of pesterijen.

EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde EMDR zich tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen; flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt meestal van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS).

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere trauma-gerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis en waarbij het denken aan deze gebeurtenis nog steeds een (heftige) emotionele reactie oproept.

Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om de normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

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 achtergronden van de klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk of nodig is en of EMDR daarvoor 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 uitleggen hoe de cliënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven. Dit wordt ook meestal geoefend.

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De therapeut zal 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. Doorgaans zal dit de hand van de therapeut zijn. De therapeut zal vragen de aandacht hierop te richten en daarna de hand op ongeveer 30 centimeter afstand voor het gezicht langs, heen en weer bewegen. Hierbij gaat het om series ('sets' genoemd) van ongeveer 25 oogbewegingen. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt dan vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden naar boven, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna weer een nieuwe set volgt.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De sets oogbewegingen 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 geven aan de gebeurtenis. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Zijn er ook nadelen?

Na afloop van de EMDR therapie kunnen de effecten nog even doorwerken. Dat is natuurlijk goed. Toch kan dat in sommige gevallen de cliënt 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 een dagboekje bij te houden en op te schrijven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting besproken worden.

Wat is het werkingsmechanisme van EMDR?

Hoe EMDR precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van EMDR is dat de procedure leidt tot versnelde informatieverwerking. Denkbaar is dat de combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus er voor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Toekomstig onderzoek zal uit moeten maken hoe de waargenomen effecten het best kunnen worden verklaard.

Duur van de behandeling?

Allereerst is het zinvol om te beseffen, dat een emotionele gebeurtenis altijd een individuele ervaring is. Er bestaan dus ook geen 'gemiddelde' emotionele gebeurtenissen en er is ook geen 'gemiddelde' aan te geven voor de hoeveelheid behandelingen, die nodig is om te zorgen dat u zich weer lekker voelt. Voor mij geldt een criterium, dat er opluchting en een goed gevoel overblijft na iedere behandeling. In de praktijk zie je dat mensen zich na 1-7 behandelingen weer happy voelen. Nare gevoelens zijn verdwenen en komen ook niet meer terug!

Referenties:

Eye Movement Desensitization and Reprocessing. In BPR Gersons & IVE Carlier. Behandelingsstrategieën bij posttraumatische stressstoornissen, (pag. 91-100). Bohn, Stafleu en Van Loghum, Houten

Eye movement desensitization en reprocessing and the anxiety disorders: clinical research implications of an integrated psychotherapy treatment. Journal of Anxiety Disorders, 13, 35-67 - F. Shapiro

Psychotherapie bij PTSS; de stand van zaken. Tijdschrift voor Psychotherapie, 23, 305-328, E. ten Broeke, A. de Jong, K. Wiersema en F. Grimbrère.

VERWERKEN VAN EMOTIONELE GEBEURTENISSEN



Miriam Menzing
EMDR coach

Groeneweg 2b
7141 DS Groenlo.
Telefoon: 0544-467843
Mobiël: 06-42886181
Email: mmenzing@xs4all.nl
Website: www.miriampraktijk.nl