

## Wat zijn de te verwachten effecten?

De series met afleiding zullen er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds makkelijker om aan de nare herinnering te denken. In veel gevallen veranderen ook de beelden van de nare herinnering zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner.

Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde herinnering naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de herinnering geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de nare herinnering steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

## 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 de cliënt het idee geven even de controle kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak geeft het rust om te weten dat dit meestal niet langer dan drie dagen duurt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Het is aan te bevelen dat de cliënt een dagboekje bijhoudt en opschrijft wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende sessie besproken worden.

## Waarvoor is EMDR therapie nog meer geschikt?

Er is steeds meer bewijs dat herinneringen aan nare gebeurtenissen een belangrijke rol spelen bij andere klachten zoals chronische pijn, depressie, eetproblemen, verslavingen en psychose. Om deze reden wordt EMDR therapie bij deze problemen steeds vaker toegepast, meestal als onderdeel van een breder behandelplan.

## Hoe nu verder?

Mocht u nog vragen hebben over EMDR therapie of wilt u weten of behandeling met EMDR therapie geschikt is voor het verminderen van uw eigen klachten, vraag het dan aan uw behandelaar. Vraag of de behandelaar die de EMDR therapie bij u uitvoert, is aangesloten bij de Vereniging EMDR Nederland (VEN). Doelstelling van de VEN is om te zorgen dat de kwaliteit hoog blijft van de aanpak met EMDR therapie. Een lijst met EMDR therapeuten die aangesloten zijn bij de VEN kunt u vinden op [www.watisemdr.nl](http://www.watisemdr.nl).

## Informatie

Heeft u een vraag voor de Vereniging EMDR Nederland? Stuur een e-mail naar [vereniging@emdr.nl](mailto:vereniging@emdr.nl).

Kijk voor meer informatie over EMDR therapie op onze website [www.watisemdr.nl](http://www.watisemdr.nl).



# EMDR

**Wat is EMDR?  
Hoe werkt EMDR?  
Waar is EMDR voor bedoeld?  
EMDR werkt!**

Informatie voor cliënten

## Hoe werkt EMDR?

Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR therapie is dat het denken aan een nare herinnering in combinatie met het maken van oogbewegingen ervoor zorgt dat het natuurlijke verwerkingssysteem wordt geholpen.

Omdat een herinnering aan de nare gebeurtenis wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als hevig is, kost dit veel ruimte in het geheugen. Maar de afleidende taken die de EMDR therapeut de cliënt biedt, kosten ook ruimte in het geheugen. Door deze taken tegelijk met de nare herinnering aan te bieden, is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de cliënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de herinnering te geven.



## 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 nare ervaring, zoals een ongeluk of (seksueel) geweld.

EMDR therapie werd meer dan 30 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psycholoog Francine Shapiro. In de jaren daarna werd EMDR therapie verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en werkzame aanpak.

## Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de mensen verwerkt deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de nare gebeurtenis die zich blijven opdringen. Dit kunnen angstwekkende beelden zijn, zoals herbelevingen en nachtmerries.

Andere klachten die vaak voorkomen, zijn schrikreacties en het ontwijken van moeilijke situaties die verband houden met de gebeurtenis. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische

stressstoornis' (PTSS). EMDR therapie is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere klachten die het gevolg zijn van de schokkende gebeurtenis.

Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een duidelijke, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds sterke emoties oproept.

## Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar EMDR therapie. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR therapie reageren. EMDR therapie is een kortdurende aanpak. Als het gaat om een trauma na een eenmalige nare gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele sessies in staat om hun dagelijkse activiteiten weer op te pakken.

Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij ingewikkelde problemen duurt de behandeling meestal langer.



## Hoe weet je of EMDR therapie kan worden toegepast?

In het begin van de EMDR therapie zal er uitgebreid aandacht worden besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten.

Hieruit zal blijken of een gerichte behandeling op herinnering aan de nare gebeurtenis op dat moment nodig is, en of daarvoor EMDR therapie de meest geschikte behandeling is.



**“De combinatie van het sterk denken aan de nare herinnering en de aandacht voor de afleidende taak zorgt ervoor dat het natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd”**

## Welke voorbereidingen zijn nodig?

EMDR therapie werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Daarom zal de therapeut goed uitleggen wat hij of zij gaat doen en waarom, en waar de cliënt rekening mee moet houden na de sessie.

## Hoe gaat EMDR therapie in zijn werk?

De therapeut zal vragen aan de nare herinnering te denken, inclusief beelden, gedachten en gevoelens die erbij horen. Eerst gebeurt dit om meer informatie te verzamelen over de nare herinnering en hoe de cliënt die ervaart. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart.

De therapeut zal vragen de nare herinnering opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende taak. In veel gevallen leidt de therapeut de cliënt af met zijn vingers, of met een stok of lichtbalk die hij/zij voor de ogen van de cliënt heen en weer beweegt. De therapeut kan ook andere middelen gebruiken om de cliënt af te leiden, bijvoorbeeld een koptelefoon met tikjes.

Er wordt gewerkt met 'series' afleidingstaken. Na elke serie wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt vragen wat er in gedachten naar boven komt.

De EMDR therapie brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke ervaringen. Vaak verandert er iets. De cliënt wordt na elke serie gevraagd aandacht te houden bij de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe serie volgt.