

2018

# Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

patiënteninformatie



**EMDR is een individuele behandeling voor het verwerken van ernstige, schokkende ervaringen. Wij noemen dat traumatische ervaringen.**

Sommige mensen die dergelijke ervaringen hebben meegemaakt, kunnen daar later nog veel last van houden. Beelden van de schokkende gebeurtenis komen dan in alle hevigheid terug, bijvoorbeeld in beangstigende herinneringen, flash backs en nachtmerries. Doordat deze ervaringen emotioneel zo heftig zijn, proberen mensen niet aan deze herinneringen te denken. Het kost moeite om deze herinneringen weg te houden. Daardoor is er minder ruimte en aandacht voor alledaagse zaken over. Men houdt het gevoel alsof het gevaar weer kan toeslaan met als gevolg dat men overmatig alert blijft en slecht slaapt. Ook is men snel boos en geïrriteerd. Deze klachten zijn onderdeel van de Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS). De beste behandeling bij deze klachten is de schokkende en traumatische gebeurtenissen in gedachten weer naar boven te halen. Dan worden de nare ervaringen het beste verwerkt.

## Hoe werkt EMDR?

In het begin van de behandeling zal er uitgebreid aandacht worden besteed aan de oorzaak en achtergrond van uw klachten. Hieruit zal blijken of een traumagerichte behandeling op dat moment nodig is, en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt. Tijdens de EMDR behandeling zal de therapeut u vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens.

Daarna wordt het verwerkingsproces gestart: de therapeut zal u terwijl u de gebeurtenis ophaalt, afleiden met een 'afleidende stimulus' (meestal met handbewegingen of een lichtbalk; gedurende een korte periode. Dit wordt ook wel 'set' genoemd).

Na iedere 'set' wordt aan u gevraagd wat er bij u opkomt. Doorgaans brengt de procedure een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er iets. Na elke set wordt u gevraagd u te concentreren op de meest opvallende verandering,

## Hoe lang duurt de behandeling?

EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een klachten die zijn ontstaan na een éénmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig nare gebeurtenissen hebben meegemaakt en bij complexere problematiek duurt de behandeling uiteraard langer.

## Zijn er bijwerkingen?

EMDR is een intensieve behandeling. De therapeut zal bij aanvang van de behandeling veel uitleg geven over de behandeling en de nawerkingen. Daarnaast krijgt u oefeningen om zo goed mogelijk met uw emoties om te gaan. Vaak heeft u na een behandelsessie een paar dagen meer last van de herinneringen die u in de behandeling heeft opgehaald. Maar uiteindelijk nemen de klachten juist af. Over het algemeen houden deze nawerkingen niet langer dan drie dagen aan. Daarna is een nieuw evenwicht ontstaan.

Stichting **Centrum'45**

partner in



Nienoord 5  
1112 XE Diemen  
020 – 627 49 74

Rijnzichtweg 35  
2342 AX Oegstgeest  
071 – 519 15 00

mail@centrum45.nl  
www.centrum45.nl

### **Is EMDR effectief?**

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat bij de meeste patiënten de klachten duidelijk afnemen of verdwijnen. Herinneringen zullen hun emotionele lading verliezen. Het wordt gemakkelijker om aan de gebeurtenis terug te denken.

### **Vragen?**

U kunt al uw vragen stellen aan uw EMDR-behandelaar of uw hoofdbehandelaar.