

EMDR

Inleiding

Soms houden mensen lang last van de gevolgen van een schokkende gebeurtenis. Zoals een verkeersongeval, een geweldsmisdrijf of een ernstige grensoverschrijdende ervaring. Er is een psychologische behandeling die dan kan helpen: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). De laatste jaren is duidelijk geworden dat deze behandelvorm ook meer algemeen toepasbaar is bij mensen die nare of indrukwekkende ervaringen hebben opgedaan.

Bij wie?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in iemands leven. Een groot deel van de getroffen en 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Anderen krijgen psychische klachten en daarbij soms ook lichamelijke klachten. Vaak blijven herinneringen aan de schokkende gebeurtenis zich opdringen. Bijvoorbeeld angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt samenvattend dan meestal van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS).

Hoewel EMDR vooral bij PTSS wordt toegepast, is de laatste jaren gebleken dat er ook andere psychische aandoeningen mee te behandelen zijn. Zoals vermijdingsgedrag, somberheid of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid. Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van één of meer beschadigende ervaringen. Dat zijn gebeurtenissen die zulke sporen nalieten in het geheugen van een persoon, dat hij of zij daar nu nog steeds last van heeft.

Voorbeelden van beschadigende ervaringen zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, werkgerelateerde gebeurtenissen en andere beschamende pest- of verlieservaringen. De behandelaar kan met EMDR de patiënt helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken. Dat wil zeggen dat de klachten verminderen of (grotendeels) verdwijnen.

Werking

Er is de afgelopen jaren veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar EMDR. Uit de resultaten van die onderzoeken blijkt dat patiënten er goed op reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele sessies in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Wanneer het gaat om herhaaldelijke nare gebeurtenissen in het verleden, dan zijn er meestal wat meer sessies nodig om resultaten te boeken.

Vorbereiding

EMDR werkt vaak snel. Zo mogelijk zal uw EMDR-therapeut wekelijkse afspraken met u hebben. Daarnaast kan het ook een intensieve behandeling zijn. Daarom zal de therapeut niet alleen vertellen wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe u uw emoties zo goed mogelijk de baas blijft. Dit wordt meestal ook geoefend.

Als u dagelijks rustgevende medicatie gebruikt (de zogenaamde benzodiazepines), dan is het advies om het middel niet kort voor een sessie in te nemen. Het kan namelijk de werking van de EMDR tegengaan. Uw behandelaar vertelt u meer daarover.

Behandeling

De behandelaar vraagt u om zo goed mogelijk aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. In de eerste sessie gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen.

Vervolgens wordt het verwerkingsproces gestart. Als de behandelaar dat vraagt, dan haalt u zich de gebeurtenis opnieuw voor de geest. Maar nu vindt dit plaats in combinatie met een afleidende stimulus, zoals het volgen van een knipperend en zich verplaatsend lichtje. Dit helpt u om oogbewegingen van links naar rechts en weer terug te maken.

Hierbij gaat het om series (sets) van ongeveer één minuut, met één oogbeweging van links naar rechts (of omgekeerd) per seconde. Na elke set heeft u even rust. De behandelaar vraagt dan wat in uw gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke reacties. Vaak verandert er in deze opzichten iets. Na elke set oogbewegingen concentreert u zich op de meest opvallende veranderingen, waarna weer een nieuwe set van ongeveer een minuut volgt.

Te verwachten

De oogbewegingen leiden er langzaam toe dat de herinnering afneemt aan kracht en emotionele lading. U denkt steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden waziger of kleiner. Soms komen minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren. Of er ontstaan spontaan nieuwe gedachten of inzichten die een andere, minder bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een wezenlijke en minder alarmerende plek krijgt in iemands levensgeschiedenis.

Nadelen?

Expliciete negatieve gevolgen van EMDR-behandelingen zijn onder de behandelaars niet bekend. Integendeel: het succespercentage ligt over het algemeen opvallend hoog, zonder dat er een garantie is dat iedereen klachtenvrij raakt. Maar het optimisme is groot onder EMDR-behandelaren. Daarbij gaan zij af op hun eigen ervaringen en op de resultaten van de effectstudies die over deze methode de afgelopen jaren zijn gepubliceerd.

Een EMDR-sessie duurt meestal ongeveer een uur. Na afloop werken de effecten nog even door en dat is goed. Toch krijgt de patiënt soms het idee dat hij de regie kwijt is. Bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan geruststellend om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan waarmee u verder kunt. Het is aan te bevelen om een dagboekje bij te houden waarin u opschrijft wat er in de loop der tijd naar boven komt. Dit spreekt u in de volgende sessie met de behandelaar door.

Verklaring

Hoe EMDR precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effectiviteit van EMDR is dat de procedure zorgt voor een versnelde informatieverwerking in de hersenen. Het effect ontstaat mogelijk door de combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis én het tegelijk aandacht geven aan de afleidende stimulus (de lampjes en het maken van de oogbewegingen). Dit stimuleert het natuurlijke verwerkingssysteem. Toekomstig onderzoek zal uit moeten wijzen hoe de waargenomen effecten en resultaten het best kunnen worden verklaard.

Behandelaar

Uw arts of psychiater verwijst u naar een klinisch psycholoog voor een EMDR-behandeling. Deze is verbonden aan het Amphia Ziekenhuis en werkzaam op de afdeling Psychiatrie. Voordat de feitelijke behandeling van start gaat, voert de klinisch psycholoog een gesprek met u om te kijken of EMDR geschikt voor u is.

Vragen?

Mocht U nog vragen hebben over EMDR, stelt u die dan aan uw psycholoog of de behandelaar die de EMDR bij u uitvoert. Meer informatie vindt u op de website www.emdr.nl(<http://www.emdr.nl/>), waar onder meer filmpjes te zien zijn over de procedure. U kunt ook terecht bij uw behandelend arts of bij de klinisch psycholoog in het Amphia Ziekenhuis. Telefoonnummer: (076) 595 22 66.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)