

Wat is EMDR-therapie?

Patiëntenfolder



WAT IS EMDR-THERAPIE?

EMDR is een afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Therapeuten gebruiken EMDR-therapie voor volwassenen, jongeren en kinderen. EMDR-therapie kan helpen als je een ingrijpende gebeurtenis hebt meegemaakt en daarvan last houdt. Dat merk je door klachten, zoals angsten, nachtmerries, snel schrikken en boos zijn. Heb je veel van dit soort klachten en duren die langer dan een maand? Dan kan het zijn dat je een posttraumatische stressstoornis (PTSS) hebt. De Amerikaanse psychologe Francine Shapiro ontwikkelde EMDR-therapie in 1989. Nu is het een bekende behandeling voor mensen die last hebben van PTSS.

WERKT EMDR-THERAPIE?

Wetenschappers hebben veel onderzoek gedaan naar EMDR-therapie. Daardoor weten we dat EMDR-therapie helpt om herinneringen aan nare ervaringen te verwerken. De meeste patiënten voelen zich beter na EMDR-therapie. Heb je last van klachten die komen door één gebeurtenis? Dan helpt EMDR-therapie vaak al na een paar keer. Als de klachten het gevolg zijn van meerdere nare ervaringen, duurt de EMDR-therapie langer. Het is een traumatherapie die los gegeven kan worden. Soms combineren therapeuten EMDR-therapie met andere traumabehandelingen.

HOE WEET JE OF EMDR-THERAPIE JOU KAN HELPEN?

De therapeut beoordeelt of EMDR-therapie bij jouw klachten past. EMDR-therapie kan helpen

- als je klachten komen door herinneringen aan een nare gebeurtenis (of meerdere gebeurtenissen);
- als je veel last hebt van je klachten en de klachten houden lang aan;
- en als je de therapie op dit moment aankan.

HOE ZIET EMDR-THERAPIE ERUIT?

Tijdens het eerste gesprek vraagt de therapeut naar je klachten. En ook naar je herinneringen aan de gebeurtenis(sen) waardoor de klachten zijn ontstaan. De therapeut maakt een overzicht van de herinneringen die nu nog spanning geven. In de behandeling worden deze herinneringen verwerkt met EMDR-therapie. Dat gaat ongeveer zo:

- De therapeut vraagt je om vanuit het nu te kijken naar de herinnering alsof het een film is.
- De therapeut vraagt je het verhaal stil te zetten op het 'plaatje' dat je nu nog het naaste vindt.
- Je concentreert je daar helemaal op.
- Je voelt daardoor de spanning toenemen.
- Dan vraagt de therapeut je om iets te doen: een taak uitvoeren die je aandacht afleidt van de herinnering. Bijvoorbeeld door met je ogen de hand van de therapeut te volgen, terwijl die ongeveer een halve minuut voor je gezicht heen en weer beweegt. Ook kan de therapeut iets anders gebruiken om je aandacht af te leiden. Zoals een lichtje, een koptelefoon met geluidjes of trommelen met je handen.
- Dan stopt de therapeut even en vraagt wat er bij je opkomt. Dat kunnen gedachten en beelden zijn, maar ook gevoelens of lichamelijke ervaringen.
- De therapeut vraagt regelmatig wat je denkt of wat je aan veranderingen merkt.
- Na een tijdje wordt de herinnering vager.
- De behandeling gaat door totdat je geen spanning meer voelt als je aan de nare ervaring terugdenkt.

Doordat de herinnering geen spanning meer geeft, heb je er ook geen last meer van. Hierdoor kunnen je klachten afnemen. De EMDR-therapie heeft echt iets veranderd, en dit is blijvend.

ZIJN ER OOK BIJWERKINGEN?

Tijdens de behandeling start je met de verwerking van de herinnering aan een nare ervaring. De verwerking gaat na afloop nog een tijdje door. Nieuwe gedachten of gevoelens kunnen naar boven komen. Dat kun je merken. Misschien voel je spanning, boosheid of verdriet. Dit verdwijnt meestal vanzelf na een paar dagen.





HOE WERKT EMDR-THERAPIE?

Wetenschappers denken dat EMDR-therapie werkt doordat je tegelijk denkt aan de nare herinnering én een taak doet die je afleidt. Je hersenen kunnen die twee dingen niet tegelijk doen. Hierdoor verliest de herinnering aan kracht en wordt hij vager. Nu heb je ruimte om anders naar de gebeurtenis te kijken. De betekenis van de herinnering verandert. De gebeurtenis wordt in je geheugen opgeslagen als een nieuwe herinnering. Deze nieuwe herinnering geeft geen spanning meer.



WAAR VIND JE EEN GOEDE EMDR-THERAPEUT?

EMDR-therapeuten met een erkend diploma staan op de lijst van de Vereniging EMDR Nederland (VEN). Achter hun naam staat: EMDR therapeut VEN®. Dit betekent dat een therapeut de EMDR-opleiding heeft afgerond die door de VEN én door EMDR Europe is goedgekeurd.

IS ER ONDERZOEK NAAR HOE GOED EMDR-THERAPIE HELPT BIJ PTSS?

Meer dan dertig wetenschappelijke studies laten zien dat EMDR-therapie werkt. EMDR-therapie helpt bij volwassenen, kinderen en jongeren met PTSS. En het effect blijft. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat EMDR-therapie ook kan helpen bij andere klachten. Bijvoorbeeld bij fobieën, angsten, depressies en lichamelijke klachten, zoals pijn en oorsuizen.



MEER INFORMATIE

Hieronder staan websites over EMDR-therapie.



Scan deze QR-code voor meer informatie over EMDR-therapie



Scan deze QR-code voor meer informatie over het keurmerk



Scan deze QR-code om een EMDR therapeut VEN® te vinden



Scan deze QR-code voor de zorgstandaard over PTSS



Scan deze QR-code voor een video over EMDR bij een 8-12 jarige



Scan deze QR-code voor een animatie over EMDR voor kinderen