



EMDR

in de Generalistische Basis GGZ

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een therapie voor mensen die last blijven houden van een schokkende ervaring. Dat kan bijvoorbeeld zijn een ernstig ongeluk of een beroving. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar EMDR. Daaruit blijkt dat deze therapie goed werkt.

Is EMDR iets voor u?

EMDR kan u helpen als u iets schokkends heeft meegemaakt en daardoor psychische problemen heeft gekregen. Voorbeelden van klachten die u kunt hebben:

- u ziet steeds weer de beelden van de schokkende gebeurtenis voor zich;
- u heeft nachtmerries;
- u schrikt van alles;
- u probeert bepaalde situaties te vermijden.

We noemen dit meestal een post traumatische stress-stoornis (PTSS). EMDR is bedoeld voor behandeling van mensen met PTSS en andere angstklachten die door een schokkende gebeurtenis zijn veroorzaakt. Het denken aan de gebeurtenis roept nog steeds een emotionele reactie bij u op.

Wat is het doel van EMDR?

Door EMDR krijgt de schokkende gebeurtenis een plek in uw leven en wordt de herinnering aan de gebeurtenis minder pijnlijk. U kunt er makkelijker aan terugdenken. Vaak veranderen ook de beelden die u in uw hoofd heeft. Er kunnen nieuwe gedachten ontstaan die een andere, minder bedreigende betekenis geven aan de gebeurtenis.

Hoe werkt EMDR?

De behandelaar vraagt u terug te denken aan de schokkende gebeurtenis. Ook aan de beelden, gedachten en gevoelens die u daarbij krijgt. Op die manier verzamelt de behandelaar informatie over de schokkende gebeurtenis. Daarna begint u met de verwerking.

De behandelaar vraagt u opnieuw aan de gebeurtenis te denken. Maar nu vraagt hij/zij u om tegelijk iets anders te doen. Iets wat uw gedachten afleidt. Bijvoorbeeld dat u met uw ogen bepaalde bewegingen moet volgen. Of dat u korte klik-geluidjes hoort via een koptelefoon. De behandelaar vraagt u daarna welke gedachten er bij u opkomen. Daarna wordt u gevraagd zich te concentreren op het beeld, de gedachte of lichamelijke reactie die bij u opkomt.

Na afloop van een sessie werkt de behandeling door. U kunt dan nieuwe beelden zien of gevoelens ervaren. Ook kunnen nare herinneringen tijdelijk toenemen. Dat is goed en hoort erbij. Deze gevoelens en beelden verdwijnen meestal binnen drie dagen.

Praktische informatie

- Aan het begin van de therapie maken we samen met u een behandelplan. Daarin staan de doelen die u wilt bereiken en de aanpak.
- Gemiddeld heeft u 6 keer EMDR. Dit kan wekelijks zijn of 1 keer per twee weken. Een sessie duurt tussen 45 en 60 minuten.
- Wij gebruiken vragenlijsten om de voortgang van uw behandeling te volgen.