

Informatie voor patiënten

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 schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf.

EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffensten 'verwerkt' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, *flashbacks*) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stressstoornis' (PTSS).

Ofschoon PTSS nog steeds als het primaire indicatiegebied voor EMDR wordt beschouwd, hebben de ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is een grote verscheidenheid aan psychische aandoeningen en klachten te behandelen die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid en/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. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het

geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft. Voorbeelden daarvan zijn emotionele verwaarlozing, akelige ervaringen op medisch gebied, werkgerelateerde gebeurtenissen en andere beschamende, pest- of verlieservaringen. De belangrijkste insteek van de EMDR-therapeut is de patiënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat patiënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

In het begin van de EMDR-therapie wordt er uitgebreid aandacht besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken, waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment noodzakelijk of nodig is, en of EMDR daarvoor kan worden gebruikt.

Welke voorbereidingen zijn nodig?

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het een intensieve therapie zijn. Daarom zal de therapeut niet alleen vertellen wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe de patiënt zijn emoties zo goed mogelijk de baas kan blijven. Dit wordt meestal ook geoefend.

Hoe gaat EMDR in z'n werk?

De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een taak die het voor de patiënt moeilijk maakt om aan iets anders te denken. In veel gevallen is dat het volgen van de hand van de therapeut die hij op ongeveer dertig centimeter afstand, voor het gezicht langs, heen en weer beweegt. Hierbij gaat het om series ('sets' genoemd) van ongeveer 25 oogbewegingen. Na elke set wordt er even rust genomen. (Soms wordt er ook wel gewerkt met geluiden die, door middel van een koptelefoon, afwisselend rechts en links worden aangeboden.)

De therapeut zal de patiënt vervolgens vragen wat er in zijn gedachten naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat. De patiënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De sets oogbewegingen zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring 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 patiënt het idee geven even de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Vaak is het dan een geruststelling om te weten dat dit in de regel niet langer dan drie dagen aanhoudt. Daarna is er als het ware een nieuw evenwicht ontstaan. Het is aan te bevelen de patiënt een dagboekje bij te laten houden en op te laten schrijven wat er naar boven komt. Deze dingen kunnen dan in de volgende zitting besproken worden.

Hoe werkt EMDR?

Een verklaring voor de effecten van EMDR is dat de combinatie van het sterk denken aan de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus ervoor zorgt dat het natuurlijk verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van de vingers van de therapeut, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de patiënt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.