



EMDR

Verminder de impact van
ingrijpende gebeurtenissen



Er kan in je leven iets gebeuren dat je nog lang achtervolgt. Je blijft maar beelden voor je zien. Je schrikt soms enorm. Een therapie met oogbewegingen (EMDR) kan dan helpen. Deze bewezen effectieve therapie wordt veel gebruikt.

Voor wie is het?

Wanneer je een ingrijpende gebeurtenis hebt meegemaakt kun je last hebben van vervelende ervaringen. Je voelt je anders, hebt vervelende gedachten, blijft beelden van de gebeurtenis steeds voor je zien (flashbacks), je bent sneller boos, schrikt snel of slaapt slecht. Dit noem je posttraumatische stressklachten.

Als de klachten zijn ontstaan na één of meerdere schokkende ervaringen en als denken aan de gebeurtenis nog steeds emotionele reacties oproept, kan EMDR helpend zijn. De therapeut helpt je dan om de herinnering aan vervelende ervaringen te verwerken, met de bedoeling klachten te laten verminderen of verdwijnen. EMDR kan bij alle leeftijden en niveaus worden ingezet.

Hoe werkt EMDR?

Als je last krijgt van vervelende herinneringen, is de gebeurtenis 'onhandig' opgeslagen in het geheugen. Dat wil zeggen: er zit een emotie aan gekoppeld die niet handig- en vaak niet wenselijk is.

Allerlei prikkels die aan de gebeurtenis doen denken (beelden, geuren, geluiden) kunnen er dan voor zorgen dat de ruwe herinnering steeds weer wordt geactiveerd. EMDR helpt om herinneringen op een andere manier op te slaan. De gebeurtenis kan niet worden weggehaald of veranderd, maar er wordt een andere emotie aan gekoppeld. Het blijft niet leuk wat er is gebeurd, maar de hevige emoties zijn weg.

Dat EMDR werkt is zeker. Hoe het precies werkt, is nog niet helemaal duidelijk. Het vermoeden bestaat dat het natuurlijke verwerkingsproces wordt gestimuleerd door de combinatie van aandacht voor de herinnering en een taak die het geheugen belast (bv. oogbewegingen).

Hoe gaat EMDR in zijn werk?

De therapeut vraagt je om over de betreffende gebeurtenis te vertellen en 'het filmpje' stil te zetten op het plaatje dat het naartst is voor jou om naar te kijken. Terwijl je je concentreert op het naartste beeld, wordt gevraagd wat je er nú bij denkt en voelt. De therapeut zal je op dat moment afleidende prikkels geven. Afleidende prikkels kunnen op de volgende manieren worden gegeven:

- De therapeut beweegt met haar vingers snel heen en weer; jij moet deze dan met je ogen volgen. In plaats van vingers kan het ook een lampje/lichtje zijn.
- De therapeut laat je piepjes/klikjes horen; snel afwisselend van het ene naar het andere oor.
- De therapeut vraagt je om op je armen of benen te tikken (of de therapeut doet dat bij jou) - snel afwisselend tikken: links-rechts.

Regelmatig vraagt de therapeut wat er bij je opkomt. Dit kunnen beelden, gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties zijn. Zo kun je het beeld van de gebeurtenis steeds beter verdragen. Het zal steeds minder spanning oproepen. Herinneringen worden vaak waziger. De behandeling gaat door tot je niet meer van slag raakt door de gebeurtenis.



Bij kinderen wordt in de EMDR rekening gehouden met hun kalenderleeftijd of ontwikkelingsleeftijd. Bij jongere kinderen wordt minder beroep gedaan op taal en op cognities en wordt meer gebruik gemaakt van visualisering.

Hoe voel je je na afloop van EMDR?

Na afloop van de therapie kunnen de effecten nog een paar dagen doorwerken. Dit is goed, want het betekent dat de verwerking verder gaat. Er kunnen beelden boven komen, je kunt moe, onrustig of angstiger zijn. Ook kun je hoofdpijn krijgen. Deze effecten zijn meestal na drie dagen voorbij.

'De therapeut helpt je dan om de herinnering aan ingrijpende ervaringen te verwerken, met de bedoeling klachten te laten verminderen of verdwijnen'

Samen op eigen kracht.

Meer informatie en aanmelden

Cliëntenbureau
Zuid-Limburg
046 - 477 52 93
clbpolilimburg@koraal.nl

Cliëntenbureau Noord- en
Midden-Limburg
0475 - 57 99 53
clbpolilimburg@koraal.nl

koraal.nl