



EMDR

Verminder de impact van vervelende
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 vervelende 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 al bij kinderen vanaf 2 jaar worden ingezet.

Hoe werkt EMDR?

Als je last krijgt van vervelende herinneringen is de gebeurtenis niet goed opgeslagen in het geheugen.

Allerlei prikkels die aan de gebeurtenis doen denken (beelden, geuren, geluiden) kunnen er dan voor zorgen dat de ruwe herinnering steeds weer wordt geactiveerd. Je voelt dan weer dezelfde emoties als toen en raakt opnieuw van slag. EMDR helpt om herinneringen op een goede manier op te slaan, waardoor het weer gewone herinneringen worden.

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 beeld en wat je er nu bij denkt en voelt, wordt er nog iets anders van je gevraagd.

Dit kan zijn:

- Met de ogen de vingers van de therapeut volgen, die voor zijn gezicht heen en weer bewegen.
- Luisteren naar geluidjes (klikjes) via een koptelefoon.
- Met de handen trommelen op de handen van de therapeut (of andersom).

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.



Zijn er ook nadelen aan 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. dagboekje bij te houden.

'De therapeut helpt je dan om de herinnering aan vervelende 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