



Folder

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Inleiding

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een aandoening die kan ontstaan na het ervaren van een traumatische gebeurtenis. Dit kan bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, seksueel misbruik of oorlogsgeweld zijn. Mensen met PTSS kunnen last krijgen van herbelevingen, nachtmerries, prikkelbaarheid en vermijden vaak situaties die hen aan het trauma doen denken. Deze klachten kunnen een ernstige impact hebben op het dagelijks functioneren en welzijn.

Wat is Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR-therapie)?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een therapie die wordt gebruikt voor de behandeling van Posttraumatische Stressstoornis (PTSS) en andere trauma gerelateerde klachten. EMDR helpt mensen om vastzittende traumatische herinneringen te verwerken, zodat deze minder invloed hebben op het dagelijks leven. In deze folder leggen we uit hoe EMDR werkt, voor wie het geschikt is, en wat je kunt verwachten van de behandeling.

Hoe werkt EMDR-therapie?

EMDR is een traumagerichte therapie waarbij de therapeut je helpt om nare herinneringen aan een trauma te verwerken. De therapie richt zich op het verminderen van de emotionele lading van de herinnering, zodat deze minder impact heeft op je dagelijks leven. Het proces van EMDR bestaat uit een aantal stappen:

1. Herinnering ophalen: De therapeut vraagt je om de traumatische gebeurtenis terug te halen in gedachten, inclusief de beelden, emoties en lichamelijke sensaties die ermee gepaard gaan.
2. Bilaterale stimulatie: Terwijl je de herinnering ophaalt, volgt er een vorm van bilaterale stimulatie. Dit kan bestaan uit oogbewegingen, geluiden of tikjes (taps) op je handen. Dit zorgt ervoor dat de hersenen de herinnering anders gaan verwerken.
3. Verwerken van de herinnering: Tijdens de sessie merk je vaak dat de emotionele lading van de herinnering afneemt. Het trauma kan nog steeds worden herinnerd, maar het voelt minder overweldigend.
4. Positieve afsluiting: Na het werken aan de traumatische herinnering wordt de sessie afgesloten met het versterken van positieve overtuigingen over jezelf.

Voor wie is BEPP geschikt?

EMDR wordt vaak toegepast bij mensen met PTSS, maar kan ook effectief zijn bij andere klachten zoals:

Angststoornissen: Bijvoorbeeld bij sociale angst, paniekaanvallen of fobieën.

Depressie: Vooral wanneer de depressie het gevolg is van traumatische ervaringen.

Verwerkingsproblemen: Zoals het omgaan met verlies of emotionele pijn na een scheiding of ander ingrijpend verlies.

Chronische pijn: EMDR kan ook worden ingezet om emotionele triggers van chronische pijn te verminderen.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

Tijdens een EMDR-sessie vraagt de therapeut je om de traumatische herinnering kort op te roepen. Terwijl je je daarop concentreert, volgt de bilaterale stimulatie (zoals oogbewegingen of geluid). Dit kan in eerste instantie ongemakkelijk aanvoelen, omdat de herinnering aan het trauma naar boven komt. De therapie zorgt er echter voor dat deze herinneringen minder heftig worden.

Sommige mensen voelen tijdens de sessie verlichting van hun klachten, terwijl anderen na meerdere sessies verbetering merken. EMDR is vaak kortdurend en effectief, waarbij al na enkele sessies aanzienlijke vermindering van klachten kan optreden.

Wat zijn de voordelen van EMDR-therapie?

Snel resultaat: EMDR is vaak een kortdurende behandeling. In veel gevallen worden binnen enkele sessies al duidelijke verbeteringen gezien.

Vermindering van emotionele lading: Herinneringen aan traumatische gebeurtenissen worden minder pijnlijk en verstorend.

Geen uitgebreide verbale therapie nodig: In tegenstelling tot sommige andere vormen van therapie, hoef je bij EMDR niet langdurig over je trauma te praten.

Wetenschappelijk bewezen effectief: EMDR is één van de meest onderzochte en bewezen effectieve therapieën voor PTSS en trauma gerelateerde klachten.

Wat zijn de mogelijke bijwerkingen?

Tijdens of na een EMDR-sessie kunnen er tijdelijke bijwerkingen optreden, zoals:

Vermoeidheid: EMDR kan mentaal vermoeiend zijn, omdat het intensief is om je op traumatische herinneringen te concentreren.

Toegenomen dromen of herbelevingen: Soms komen tijdens de therapie extra herinneringen naar boven. Dit is een teken dat je hersenen actief aan het verwerken zijn.

Emotionele reactie: Het kan voorkomen dat je je na een sessie tijdelijk emotioneler voelt.

Deze bijwerkingen zijn meestal tijdelijk en gaan vanzelf over. Bespreek eventuele zorgen altijd met je therapeut.

Hoe start je met EMDR-therapie?

Als je denkt dat EMDR geschikt voor je kan zijn, bespreek dit dan met je huisarts, psycholoog of behandelaar. Zij kunnen je doorverwijzen naar een EMDR-therapeut die gespecialiseerd is in traumabehandeling. Vaak zijn enkele sessies al voldoende om een aanzienlijke verbetering te ervaren.

Vragen?

Neem gerust contact op met je behandelaar als je vragen hebt over EMDR of over de behandeling van PTSS.

[Nederlandse Vereniging voor EMDR](<https://www.emdr.nl>)

