

## EMDR: THERAPIE VOOR HET VERWERKEN VAN TRAUMA'S

### **EMDR: het realiseren van neutrale herinneringen aan traumatische ervaring(en).**

EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing - is een kortdurende, intensieve behandelmethode die binnen Emergenz. wordt ingezet bij het verwerken van trauma's.

Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit van EMDR.

Dit maakt EMDR op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van (psychisch) trauma.



### **Voor wie EMDR?**

EMDR is geschikt voor slachtoffers die psychische klachten ervaren na een traumatische gebeurtenis. Vaak gaat het om opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, zoals herbelevingen ('flashbacks'), nachtmerries, schrik- en vermijdingsreacties.

Deze klachten laten dusdanige sporen na in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er last van blijft hebben. Het belangrijkste doel van EMDR is de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de psychische klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

### **Werkwijze EMDR**

Een uitvoerige intake is van belang om een zorgvuldig beeld van de situatie van de cliënt te krijgen. Bij aanvang van de therapie zal de therapeut vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Daarna wordt gericht het gefaseerde verwerkingsproces opgestart. Doorgaans gebeurt dit door het volgen van de hand van de therapeut of door het luisteren naar repeterend geluid. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties.

### **Effecten EMDR**

EMDR leidt er toe dat:

- De herinnering haar kracht en emotionele lading verliest.
- Het steeds gemakkelijker wordt om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken.
- De herinneringsbeelden veranderen en bijvoorbeeld vager worden.
- Ook minder onprettige aspecten van dezelfde situatie direct worden behandeld.
- Nieuwe gedachten en inzichten ontstaan, die de gebeurtenis een andere betekenis geven.