

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen. Het 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 erna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

EMDR kan worden toegepast bij een grote verscheidenheid aan klachten, zoals:

- Onzekerheid, negatief zelfbeeld
- Lichamelijke klachten zonder oorzaak
- Vervelende of schokkende gebeurtenissen (bijv. ongeluk of plotselinge dood van een dierbare)
- Gevoelens van somberheid, schaamte, schuld, verdriet of boosheid
- Angsten (faalangst, angst voor spreekbeurt/examen, angst voor tandarts/vliegen/autorijden)
- akelige ervaringen op medisch gebied
- pesten of verlieservaringen (zoals rouw of echtscheiding)
- problemen in het sociale verkeer
- posttraumatische-stressstoornis (PTSS), angst- of stemmingsstoornissen (zoals dwangklachten, depressie, fobieën).

Hoe werkt EMDR precies?

Om te kunnen uitleggen hoe EMDR werkt, is het handig eerst iets uit te leggen over het natuurlijk verwerkingssysteem in de hersenen. Alles wat er aan prikkels via de zintuigen binnenkomt, wordt in de nacht verwerkt in de zgn. Rem-slaap. Op het moment dat een ervaring ingrijpend is, kan het zijn dat de Rem-slaap niet alles kan verwerken. Dit kan leiden tot klachten of gedragingen die belemmerend kunnen werken. EMDR stimuleert het natuurlijk verwerkingssysteem door bilaterale stimulatie, net zoals bij de REM-slaap, waardoor de ervaring opnieuw kan worden opgeslagen en de emoties alsnog verwerkt worden.

Bij EMDR wordt iemand gevraagd zich de (traumatische) gebeurtenis of het vervelende gevoel opnieuw voor de geest te halen, terwijl een therapeut zorgt voor een afleidend beeld en/of geluid. De cliënt volgt het beeld met de ogen en hoort via een koptelefoon geluiden. Tussentijds wordt vastgesteld hoeveel spanning de herinnering nog oproept. Dit proces wordt herhaald tot de onprettige herinneringen een positievere, geruststellende betekenis krijgen en de lichamelijke spanning is opgeheven.

EMDR kan verbluffend snel resultaat geven: bij kinderen kunnen twee sessies al voldoende zijn om van hun klachten af te komen. Vanwege de effectiviteit én het feit dat er geen goede verklaring voor de werkzaamheid van de methode was, is er veel wetenschappelijk onderzoek naar EMDR gedaan en wordt deze techniek al decennia toegepast door psychiaters en psychologen.

Bijkomend voordeel van EMDR is de relatief geringe emotionele belasting. Cliënten moeten wel een akelige moment in gedachten nemen tijdens de procedure, maar ze hoeven hun ervaringen niet uitvoerig te beschrijven. Dat maakt deze techniek zeer geschikt voor kinderen of jongeren die het moeilijk vinden om over hun gevoelens te praten.