



Feinier van Rijkel

Traumabehandeling EMDR

CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

Veel mensen maken in hun leven nare, schokkende gebeurtenissen mee waaraan zij vervelende herinneringen overhouden die steeds hun leven blijven beïnvloeden. Het kan gaan om bijvoorbeeld een inbraak, een verkeersongeval, pestervaringen, seksueel misbruik, ander (psychisch) geweld of het verlies van iemand uit je omgeving. Vaak verwerk je de gebeurtenis op eigen kracht, maar je kunt ook vastlopen in deze verwerking. Dan kan EMDR helpen.

EMDR is de afkorting voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is een behandelmethode om trauma's te verwerken. Als je een nare, schokkende gebeurtenis hebt meegemaakt kan dit een lange tijd effect op je hebben en psychische problemen veroorzaken. Een trauma kan een eenmalige gebeurtenis zijn, maar het kan ook maanden of zelfs jaren hebben geduurd. Na zulke vervelende gebeurtenissen kun je je anders voelen. Wat er is gebeurd, blijft bijvoorbeeld als een film terugkomen in je hoofd of je hebt nergens meer zin in of je kunt niet goed slapen. Het kan ook zijn dat je snel boos bent of je moeilijk kunt concentreren. Of dat je situaties gaat vermijden waardoor je vastloopt in jouw ontwikkeling. Soms is er dan sprake van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Vaak verwerk je ook nare gebeurtenissen in de loop van de tijd op eigen kracht, maar je kunt ook vastlopen in deze verwerking. Je blijft bijvoorbeeld last houden van herbelevingen of nachtmerries, de herinneringen aan de gebeurtenis(sen) blijven zich aan je opdringen.

Wanneer je last hebt van problemen waarvan vermoed wordt dat ze te maken hebben met eerdere ingrijpende gebeurtenissen dan kom je voor EMDR in aanmerking. EMDR is dan een eerste keus behandeling om je van deze klachten af te helpen.

Wat kun je verwachten van EMDR?

Wanneer je iets heftigs hebt meegemaakt en daardoor psychische problemen hebt gekregen, zijn de herinneringen aan de nare ervaring(en) waarschijnlijk niet goed opgeslagen in het geheugen. EMDR zorgt ervoor dat de herinneringen anders worden opgeslagen in je geheugen waardoor je klachten zullen verminderen of volledig verdwijnen.



Hoe werkt EMDR?

De therapeut vraagt je aan de gebeurtenis terug te denken. Dit om meer informatie over de traumatische ervaring te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut vraagt je dan de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een of meerdere afleidende prikkels. Je gaat de hand van de therapeut volgen of een lampje op een lichtbalk. Of je krijgt een koptelefoon op waarmee je afwisselend links en rechts klikjes of piepjes hoort. De therapeut kan je vragen te tappen met je handen of woorden te spellen. Dit allemaal in combinatie met de herinnering van de traumatische ervaring in je gedachten. Er wordt gewerkt met 'sets' (= series) prikkels.

De EMDR-procedure brengt meestal een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. De therapeut vraagt je na elke set je te concentreren op wat er bij je opkomt. Daarna volgt een nieuwe set. De sets zorgen ervoor dat stapje voor stapje de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige kanten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er vanzelf nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven.

Hoe lang duurt EMDR?

Het fijne van EMDR is dat je al snel verbetering merkt. De behandeling van een eenmalig trauma duurt meestal korter dan de behandeling van een langdurend trauma.

Aanmelden

- Je kunt direct na de intake- of onderzoeksfase het advies krijgen een EMDR-behandeling te doen. De regiebehandelaar meldt je dan daarvoor aan.
- Tijdens een andere lopende behandeling krijg je het advies van je behandelaar een EMDR-behandeling te doen. Je behandelaar meldt je dan aan.

Centrum Adolescentenpsychiatrie
Bethaniestraat 2
5211 LJ 's-Hertogenbosch
(073) 658 6651

www.reiniervanarkel.nl
www.adolescentenpsychiatrie.nl

Reinier van Rijkel