



Zorgmodule

EMDR

Hoe verwerk je herinneringen aan een nare gebeurtenis?

Zorgprogramma FACT / Zorgprogramma Psychotische stoornissen

Wat is de EMDR?

Veel mensen maken in hun leven gebeurtenissen mee waaraan zij vervelende herinneringen overhouden die steeds weer hun leven beïnvloeden. Bijvoorbeeld een inbraak, pesten, een verkeersongeval of het verlies van iemand uit de omgeving. Het zijn schokkende en soms levensbedreigende momenten die iedereen kunnen overkomen. Klachten die mensen hieraan kunnen overhouden, zijn herbelevingen, nachtmerries, somberheid, gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid. Als deze klachten langere tijd aanhouden en het functioneren van de persoon verstoren, kan er sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

EMDR is een behandelingsmethode om de opgelopen klachten te verminderen, het helpt herinneringen aan de gebeurtenis te verwerken zonder dat er veel over gepraat hoeft te worden.

Meer informatie over de inhoud van de behandeling

EMDR is een intensieve en snelle behandelingsmethode waarbij de therapeut u over de bewuste gebeurtenis laat vertellen en laat stilstaan bij het beeld dat u nu het akeligst vindt. Terwijl u zich concentreert op dit beeld, en wat u hierbij voelt en denkt, krijgt u een afleidende taak aangeboden. Dat kan zijn dat u met uw ogen de vingers van de therapeut volgt, die voor het gezicht heen en weer gaan of dat u luistert naar geluiden via een koptelefoon.

De herinnering aan wat is gebeurd en de gevoelens daarbij worden hierdoor minder sterk. Het wordt steeds minder moeilijk om aan de gebeurtenis terug te denken. De behandeling gaat door totdat u niet meer van slag raakt wanneer u aan de nare herinnering denkt.

Om een indruk te krijgen van deze therapievorm kunt u kijken naar een filmpje op www.emdr.nl.

Wanneer kunt u deelnemen aan EMDR?

Als u last hebt klachten die het gevolg zijn van nare herinneringen uit het verleden. Uw behandelaar kan u aanmelden bij een EMDR-therapeut. Deze therapeut zal samen met u kijken of de behandeling geschikt is voor u.

Praktische informatie

- De therapie is een-op-een.
- De therapie vindt plaats in een spreekkamer bij Reinier van Arkel.
- U wordt behandeld door een psycholoog of psychiater.
- Gemiddeld zijn er vijf tot tien sessies nodig van ongeveer anderhalf uur.