

## EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een bewezen-effectieve behandelmethode voor post-traumatische-stressstoornissen. Daarnaast zijn er steeds meer aanwijzingen dat EMDR mogelijk kan bijdragen in de behandeling van andersoortige problemen, zoals fobieën, paniekstoornis of verslaving. EMDR werd eind jaren '80 ontwikkeld door Francine Shapiro, een Amerikaanse therapeute die met getraumatiseerde cliënten werkte.

### Hoe werkt het?

EMDR behandelingen verlopen gestructureerd, in een aantal fasen. De kern van de procedure bestaat eruit dat de cliënt allereerst gevraagd wordt om de traumatische gebeurtenis, zoals die nu in zijn of haar hoofd zit, in grote lijnen te vertellen. Vervolgens wordt nagegaan welk beeld (of beelden) van deze herinnering in het hier-en-nu nog de meeste spanning oproept. Wanneer dit beeld is geïdentificeerd, worden o.a. de bijbehorende betekenis, emotie, mate van spanning en de locatie van de ervaren spanning in het lichaam vastgesteld. Hierna neemt de cliënt het beeld in gedachten evenals de zogenaamde 'geassocieerde disfunctionele overtuiging' (bijvoorbeeld: 'Ik ben machteloos') en richt de aandacht op de plaats in het lichaam waar de spanning vooral gevoeld wordt. Tegelijkertijd wordt een afleidende taak aangeboden, waardoor het werkgeheugen belast wordt. Meestal gaat het om het met de ogen volgen van links-rechts handbewegingen van de therapeut. De cliënt laat vervolgens het beeld 'los' en neemt waar wat er aan gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en dergelijke opkomt. Na verloop van tijd wordt nagegaan hoeveel spanning het beeld nog oproept als er weer naar gekeken wordt. Vervolgens wordt dan ingezoomd op het aspect van het beeld wat nog de meeste spanning oproept waarna de procedure zich herhaalt net zolang tot het beeld geen spanning meer oproept. Daarna wordt een positieve overtuiging aan het beeld gekoppeld net zolang tot deze overtuiging voor iemand maximaal geloofwaardig is.

### Wat is het effect?

De meeste mensen ervaren in eerste instantie een toenemende spanning die na enige tijd overgaat in een meer ontspannen toestand. Daarnaast verliest het beeld wat als uitgangspunt genomen is zijn levendigheid en emotionaliteit.

### Toepassingsgebieden

- PTSS
- Angst
- Depressie
- PTSS
- Nare belastende ervaringen

### Meer informatie

<https://www.emdr.nl/wat-is-emdr/>