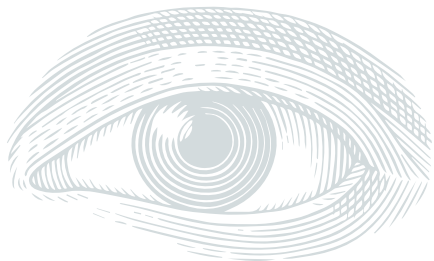


## Effect van de EMDR

De **EMDR** zal er toe leiden dat de nare herinnering(en) en/of nare gevoel die bij gebeurtenissen horen meer en meer haar negatieve lading verliest. Het wordt daarom ook makkelijker om aan oorspronkelijke gebeurtenissen terug te denken. Er kunnen eveneens veranderingen over gebeurtenissen plaatsvinden. In cliënten geven aan dat zij het beeld, gevoel of gedachten niet meer terug kunnen halen of dat deze waziger zijn geworden. Wat ook kan gebeuren is dat men nieuwe inzichten verkrijgt of anders denken over de situatie waardoor de betekenis veranderd aan het gebeuren. Hierdoor zal een grote kwaliteitsverbetering van leven ontstaan.

## Zijn er ook nadelen?

Na de **EMDR** sessie kan de cliënt zich heel prettig en vol energie voelen. Het kan ook gebeuren dat de effecten groot zijn en de cliënt zich moe tot heel moe voelt. In sommige gevallen kunnen er nieuwe heftige beelden of gevoelens zich aandienen wat het idee geeft dat er iets mis gaat. Echter hoort dit bij het verwerkingsproces waarvan de therapeut weet dat de eigen hersenen het verwerkingsproces aan het voortzetten is. Het is dus vaak een heel goed teken! De therapeut mag een sessie nooit vanwege tijdgebrek, heftige emotionele reacties of wat dan ook onderbreken. De **EMDR** heeft een protocollair karakter die gehandhaafd moet worden.



### Samenwerkende EMDR therapeuten Nederland

Complementaire zorgverleners en vrijgevestigde psychologen

Secretariaat:

Koningstraat 75A

1941 BB Beverwijk

[info@emdr-therapeuten.nl](mailto:info@emdr-therapeuten.nl)

Uw therapeut:

# EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

| [www.emdr-therapeuten.nl](http://www.emdr-therapeuten.nl) |

Samenwerkende

# EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

*therapeuten Nederland*

Van vluchten en vechten  
Naar vrijheid en vreugde

| [www.emdr-therapeuten.nl](http://www.emdr-therapeuten.nl) |

## Wat is EMDR

**EMDR** staat voor "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" en is een volwaardige en effectieve psychotherapeutische behandel methode. Letterlijk vertaald betekent het: "door oogbeweging opnieuw beleven van ingrijpende gebeurtenis(sen). **EMDR** werd in 1987 door Francine Shapiro ontdekt tijdens haar stage bij het Brandler & Grinder NLP institute (USA) voor haar klinische psychologie studie. Iedere nare gebeurtenis die als herinnering een blijvend negatief effect op iemands leven heeft wordt traumatisch genoemd. Typisch voor een traumatische herinnering zijn de heftige emoties, de levendige beelden en de fysieke reacties daarop. Deze herinneringen worden telkens weer geactiveerd in situaties die lijken op die tijdens de traumatische gebeurtenis. Zo kan een geluid dat je hoort, een geur die je ruikt of een beeld dat je ziet de beelden en de gevoelens aan die gebeurtenis weer levendig terug brengen in het heden, inclusief alle lichamelijke reacties van toen.

## Wetenschappelijk aangetoond

In Nederland wordt **EMDR** als behandelmethode bij volwassenen toegepast sinds eind jaren negentig bij kinderen en jongeren sinds begin tweeduizend. Inmiddels zijn er vele wetenschappelijke onderzoeken geweest die aangetoond hebben dat de **EMDR** behandelmethode voor enkelvoudige tot meervoudige nare ervaringen uiterst effectief is. Door het stimuleren van de hersenen met links rechts stimulatie wordt het eigen verwerkingssysteem in de hersenen opgang gebracht om de gestagneerde verwerking alsnog te laten plaatsvinden.

Tijdens de behandeling krijgen we veelal reacties als, 'het is net alsof het verder weg is', 'het lijkt wel kleiner geworden', ik kan het niet meer terug halen' waarmee de negatieve lading verminderd is of geheel verdwenen. Bij enkelvoudige ervaringen kan het wel binnen twee of drie sessies verwerkt zijn! Uit de vele onderzoeken blijkt, bij goed toegepaste **EMDR** door een goed opgeleide en ervaren **EMDR** behandelaar, de klachten verminderen of geheel verdwijnen en dat het resultaat blijvend is.

## Wanneer EMDR

In het leven van een mens kunnen bepaalde gebeurtenissen diep ingrijpen en nog dagelijks grote invloed hebben op ons functioneren. Veel mensen verwerken op eigen kracht maar helaas ook heel veel mensen waarbij dat om welke reden dan ook niet heeft plaatsgevonden. Er kunnen zich in het dagelijkse leven psychische klachten ontwikkelen en herbelevingen of nachtmerries zich blijvend voordoen. **EMDR** kan succesvol zijn bij onder anderen:

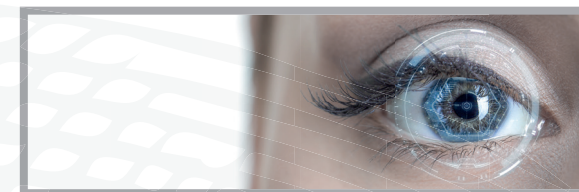
- **ANGSTEN EN FOBIEËN**
- **RIJANGST**
- **VLIEGANGST**
- **STRAATVREES**
- **SOCIALE ANGST**
- **SPINNENANGST**
- **WATERANGST**
- **DEPRESSIE**
- **RELATIEPROBLEMEN**
- **VERSLAVINGSPROBLEMEN**
- **DWANGGEDACHTES**
- **PESTVERLEDEN - HEDEN**
- **OVERVAL - INBRAAK**
- **BURN-OUT**
- **PANIEKGEVOELENS**
- **WOEDE-UITBARSTINGEN**
- **NACHTMERRIES**
- **WEINIG ZELFVERTROUWEN**
- **PANIEKAANVALLEN**

**EMDR** kan toegepast worden bij kinderen, volwassenen en ouderen van alle leeftijden. Ook bij diverse lichamelijke klachten die geen duidelijke aanwijsbare diagnose hebben kunnen behandeld worden. Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer nare ervaringen in het leven. Het doel van de **EMDR** is deze oude ervaringen en herinneringen aan gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of zelfs geheel te laten verdwijnen.

## Hoe werkt EMDR

Dat **EMDR** zichzelf bewezen heeft bij enkelvoudige en meervoudige traumatische ervaringen lijkt geen twijfel. Er bestaan inmiddels zoveel onderzoeken naar de effectiviteit van **EMDR** dat het inmiddels de meest geëvalueerde behandelmethodiek is van de 21e eeuw. Een verklaring is dat het naar boven halen van de lading van een nare gebeurtenis in combinatie met links rechts stimulatie doormiddel van audio-klikjes of oogbewegingen of kinestetisch stimulatie het eigen verwerkingssysteem weer op gang komt.

De therapeut zal aan het begin van de therapie uitgebreid bespreken wat de oorzaak van de klachten kunnen zijn. Tevens wordt er een taxatie gemaakt over de individuele omstandigheden, omgevingsfactoren en de draagkracht en draaglast worden besproken. Naast de hulpvraag van de cliënt wordt ook het gewenste doel van de behandeling besproken. Uiteindelijk zal blijken of **EMDR** de meest geschikte behandelmethode zal zijn. Zo ja, dan zal de therapeut alles uitleggen over de procedure en de mogelijke reactie op de **EMDR**.



Door het met de ogen volgen van de hand van de therapeut of audio stimulatie of kinestetisch stimulatie wordt 'het informatieverwerkingssysteem' in de hersenen geactiveerd.

De **EMDR** procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en/of beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke reacties. De cliënt wordt na elke stimulatie set gevraagd wat er voor opvallende gedachte, beeld of gevoel opkomt waarna er een nieuwe set volgt. De zogenoemde bilaterale stimulatie zal er toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest.