

EMDR: wat is dat?

In januari 2009 heb ik de bijscholingscursus EMDR gevolgd.

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is een nieuwe therapievorm (sinds 1989), die gebruikt wordt bij stressgerelateerde problemen. Eerst werd het gebruikt bij posttraumatische stress-stoornissen, maar wordt nu ook gebruikt bij bijv. langdurige a-specifieke klachten, eetproblematiek, angsten en repeterende dromen.

Ook de topsport heeft de weg gevonden naar deze therapie, omdat de technieken ook positieve ervaringen en motivatie versterken. De techniek die daarvoor gebruikt wordt heet Resource Development Installation en heeft raakvlakken met NLP.

De EMDR technieken zijn weinig belastend en de sessies zijn kortdurend. Hiermee kunnen herinneringen aan sommige gebeurtenissen verwerkt worden, waardoor klachten kunnen verminderen of zelfs verdwijnen.



In tijden van stress, onrust en angst slaan je hersenen alle vervelende gebeurtenissen op. Bij ontspanning (bijv. sporten, lezen) en een goede nachtrust kunnen de hersenen alles goed verwerken en heb je misschien niet zoveel last van het drukke bestaan of bepaalde angst. Soms gaat het mis met het verwerkingsproces (tussen linker- en rechterhersen helft) en raakt een deel van de hersenen (de amygdala) overvol. Daardoor kunnen allerlei klachten ontstaan. Vaak weet je wel waardoor sommige problemen zijn ontstaan, maar soms ook niet. Bij EMDR maakt het niet uit of je het ontstaan van de klachten kent of niet.

De EMDR sessie begint met een korte intake. Er wordt gekeken waar aan gewerkt kan worden. Bij bijv. angst voor de tandarts wordt gekeken welk(e) moment/geluid/opmerking het meest angst oproept. Meestal roept dit een bepaalde emotie en een bepaald gevoel op in het lichaam. Als dit allemaal in kaart is gebracht kan de behandeling beginnen.



Er zal gevraagd worden om de gebeurtenis of de angst op te roepen. Nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende impuls. Meestal wordt een hand heen en weer voor de ogen bewogen. Ook tikjes op de knieën, schouders of luisteren naar geluidjes via een koptelefoon kunnen impulsen zijn. Er wordt gevraagd om te blijven focussen op het angstbeeld of het gevoel dat het oproept in het lichaam **op het moment zelf**. Het lichaam gaat in een korte tijd een verwerkingsproces aan en daarbij kunnen allerlei gevoelens en sensaties naar boven komen. Af en toe wordt er gestopt met de impuls, als de emotie te heftig wordt of als je afgedwaald bent van het proces. Neemt de angst of de emotie af, dan wordt er gekeken of het voldoende is om de sessie af te sluiten.

Mocht je een emotionele blokkade hebben of een terugkerende klacht, dan kunnen we kijken of een EMDR-sessie uitkomst kan bieden. Een sessie kan 10 minuten tot bijna twee uur duren. Ik plan de afspraak ruim in, zodat we alle tijd hebben voor de behandeling. Probeer zelf geen andere afspraken te plannen na die sessie, want na die tijd is het prettig rustig te kunnen ontspannen. Na de sessie ben ik 3 dagen telefonisch voor noodgevallen bereikbaar.

Na de EMDR is het belangrijk voldoende water te drinken en mag er geen alcohol gedronken worden. Ook is het handig om 3 dagen lang een dagboekje bij te houden. Het proces gaat na de sessie vaak nog een aantal dagen door en kunnen allerlei beelden, angsten en gevoelens boven komen. Het dagboekje neem je mee naar de volgende behandeling, zodat gekeken kan worden waar nog aan gewerkt kan worden.

Tarieven zijn afhankelijk van de tijd tot max. € 75.

Meer informatie op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) of [www.emdr.startpagina.nl](http://www.emdr.startpagina.nl)