

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. EMDR werd meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaans psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen 'verwerkt' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om herinneringen aan de schokkende gebeurtenis die zich blijven opdringen, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'posttraumatische stress-stoornis' (PTSS). EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis, waarbij het denken eraan nog steeds een emotionele reactie oproept.

Werkt EMDR?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende geprotocolleerde therapievorm. Als het gaat om een trauma na een éémalige ingrijpende gebeurtenis, dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt en bij complexere problematiek duurt de behandeling langer.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast?

In het begin van de EMDR-therapie zal er uitgebreid aandacht worden besteed aan de oorzaak en achtergrond van de klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken, waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die men van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment nodig is, en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.

EMDR bij kinderen en adolescenten

Ook kinderen en adolescenten maken schokkende gebeurtenissen mee. Er zijn verschillende soorten gebeurtenissen waardoor kinderen en adolescenten beschadigd kunnen raken. Gelukkig verwerkt een groot deel van de kinderen, die iets heel ergs meemaken, deze gebeurtenis(sen) op eigen kracht, zonder inschakeling van hulpverlening door de ouders of verzorgers. Bij anderen ontwikkelen zich problemen ten gevolge van deze gebeurtenis(sen).

EMDR komt in aanmerking wanneer het kind of de adolescent kampt met problemen, waarvan vermoed wordt dat ze te maken hebben met eerder meegemaakte ingrijpende gebeurtenissen.

Toepassing van EMDR is mogelijk bij kinderen van alle leeftijden. Ook ingrijpende gebeurtenissen die plaats vonden voordat de taalontwikkeling op gang is gekomen, kunnen met behulp van EMDR worden verwerkt. Bij heel jonge kinderen krijgen ouders of verzorgers een belangrijk aandeel in de behandeling.

Links naar de website van de Vereniging EMDR Nederland en beeldmateriaal over behandeling met EMDR:

www.emdr.nl

[EMDR in beeld](#)