

## **Wat is EMDR?**

EMDR is een effectieve behandelmethode voor mensen die een of meerdere nare gebeurtenissen hebben meegemaakt en vastlopen in de verwerking ervan. EMDR combineert succesvolle elementen van andere therapieën, waaronder gedragstherapie en cognitieve therapieën, met een afleidende taak zoals het met de ogen volgen van vingers van de begeleider. Hieronder wordt het natuurlijke verwerkingssysteem in de hersenen gestimuleerd. Met EMDR kunnen nare ervaringen vaak zonder uitgebreide gesprekken en in relatief korte tijd worden verwerkt. EMDR is een geprotocolleerde behandelmethode; de therapie bestaat uit een aantal vast omschreven stappen.

## **Werkt EMDR?**

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van EMDR bij PTSS (Posttraumatisch Stresssyndroom). EMDR is daarmee een van de meest geëvalueerde behandelingen op het gebied van psychisch trauma. Uit de resultaten blijkt dat zowel volwassenen als kinderen goed op EMDR reageren. Bij enkelvoudig trauma is de lading van nare ervaring vaak al na enkele sessies verdwenen.

## **Wat doet EMDR?**

EMDR helpt om nare gebeurtenissen alsnog op een natuurlijke manier te verwerken. Als iemand een nare gebeurtenis meemaakt, verloopt de verwerking ervan 'normaal' als er geen klachten zijn of als de klachten direct ontstaan na de nare ervaring en na een aantal weken weer over zijn. Als iemand een nare gebeurtenis meemaakt en het langer duurt voor er klachten ontstaan en als deze langdurig aanwezig blijven, is er sprake van PTSS. Hier spreek je dus over trauma; de heftige gebeurtenis raakt niet goed verwerkt.

Als deze verwerking vastloopt raakt een deel van je hersenen overbelast door de heftige emoties. De natuurlijke verwerking is dan geblokkeerd. Daardoor blijven de zintuigelijke indrukken en emoties hangen en worden deze steeds weer geactiveerd.

EMDR is toepasbaar op een breed scala aan enkelvoudige of meervoudige nare gebeurtenissen. Denk aan bijvoorbeeld een ongeluk, inbraak of brand, aan geweld, misbruik of pesten, maar ook aan het verlies van een relatie, huisdier, baan of gezondheid.

Door EMDR in te zetten wordt de blokkade in de verwerking opgeheven en wordt de nare gebeurtenis met bijbehorende gevoelens alsnog verwerkt. Hierdoor verdwijnen of verminderen ook de traumagerelateerde klachten.

## **Hoe verloopt een EMDR sessie?**

Hierover zijn veel filmpjes te vinden op YouTube, onder andere deze: [EMDR filmpje](#)